



Чарльз Тарт.

Измененные состояния сознания.

Оглавление

Введение.....	2
1. Измененные состояния сознания.....	5
Продуцирование ИСС.....	6
Основные признаки ИСС.....	8
Функции ИСС.....	11
Резюме.....	13
2. Деавтоматизация и мистический опыт.....	13
Феномен мистического переживания.....	14
Базовые мистические техники.....	16
Деавтоматизация.....	17
Созерцательная медитация.....	18
Отречение.....	20
Основные характеристики мистического опыта.....	20
Подлинность.....	20
Необычные перценты.....	21
Единение.....	22
Невыразимость.....	23
Трансчувственный феномен.....	24
Заключение.....	24
3. Представление о сне в Малайзии.....	25
4. Сон"кайф": новое состояние сознания.....	30
5. О медитации.....	33
Общие принципы.....	35
Упражнения.....	36

6. Психоделическое состояние, гипнотический транс и творческий акт.....	38
Гипнотерапия и креативная проекция.....	40
Гипноз и академические навыки.....	41
Гипнотическая восприимчивость и творчество детей.....	41
Когнитивная активность без осознания.....	42
Творчество и защита.....	42
Внимание и отвлекаемость.....	43
Творчество и искажение времени.....	44
Мескалин, пеилоцибин и люди творчества.....	45
Девяносто и один художник.....	47
Заключение.....	49
7. Психоделический опыт, вызванный новейшей гипнотической техникой — взаимным гипнозом.....	50
Испытуемые.....	51
Шкала самоотчета о глубине транса.....	51
Предварительные подготовительные сессии.....	52
Первая сессия взаимного гипноза.....	52
Второй сеанс взаимного гипноза.....	54
Третья сессия взаимного гипноза.....	56
Обсуждение.....	58
Внушаемость.....	58
Психоделические характеристики.....	59
Возможные опасности.....	60
Заключение.....	60
8. Уникальное путешествие с Олдосом Хаксли в измененные состояния сознания.....	61
Вступление.....	61
Введение в проект.....	62
Заключение.....	74
9. Аутогенная тренировка: методы исследования и применения в медицине.....	75
Вступление.....	75
История метода.....	76
Метод.....	76
Экспериментальные данные.....	78
10. Марихуана (каннабис): фактические данные.....	81
11. Воздействие марихуаны на сознание.....	85
Искажение времени.....	87
Ожидания.....	90
Функциональные ассоциации.....	91
Ассоциации.....	92
Запреты.....	93
Внимание.....	94
Память.....	95
Непостоянные факторы.....	97

Тарт Ч. Измененные состояния сознания/ Пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 288 с.

ISBN 5-699-03481-1

Сон или явь? Бодрствование или грезы? Любой хоть раз переживший измененное состояние сознания понимает, чем оно отличается от обычного, нормального. Но не всегда способен это объяснить, отдавая себе отчет лишь в том, что подобный опыт необычен и ценен. За тонкой поверхностью сознания человека лежит относительно неизведанная область психической деятельности, природа и функции которой никогда не были ни систематически исследованы, ни адекватно изучены.

Чарльз Тарт, классик мировой психологии, попытался прояснить это, охарактеризовать измененное сознание, а также проиллюстрировать способы, какими можно его вызвать.

УДК 820 (73)

ББК 88.6

Т 19

Charles TART

ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS

Перевод с английского Е. Филиной, Г. Закарян

Под редакцией Г. Закарян

Разработка оформления художника В. Щербакова

Введение.

Чарльз Тарт

Когда я говорю о сне, я подразумеваю очень необычный его тип, тип люсидного сна, в котором спящий знает, что спит, оставаясь при этом в сознании. После обсуждения некоторых философских и семантических трудностей определения состояний сознания, меня всегда интересовало, появляется ли у кого-нибудь хоть капля сомнения в том, что он бодрствует, то есть что находится в данный момент в "нормальном" состоянии сознания? Я еще не встречал никого, кто затруднился бы в понимании этой разницы.

Во вступлении к книге по измененным состояниям сознания я нахожусь в похожей затруднительной ситуации: существует множество философских и семантических проблем при определении "нормального" сознания и "измененных" состояний сознания. Но, например, сейчас, при написании этих строк, у меня нет ни малейшего сомнения в том, что я нахожусь в нормальном состоянии сознания. В то же время в моей жизни было много случаев, когда у меня не возникало никаких сомнений в том, что я пребываю в измененном состоянии сознания (далее — ИСС). Таким образом, я дам только одно простое пояснение, касающееся ИСС, и на последующих страницах разовью его: в настоящее время наших знаний недостаточно для формирования хоть какой-то концепции ИСС.

Для каждого индивида его нормальное состояние сознания определяется в основном состоянием бодрствования. Возможно, то, что твое нормальное состояние сознания похоже на мое и на сознание всех остальных нормальных людей, является почти универсальным предположением, хотя, на мой взгляд, сомнительным. Измененное состояние сознания для каждого индивида — это то состояние, в котором он ясно чувствует характерные качественные изменения паттерна своего ментального функционирования¹, то есть он чувствует не только количественные изменения (большая или меньшая бдительность, увеличение или уменьшение количества визуальных образов, больше четкости или размытости и т.д.), но также что некоторые качества его ментальных процессов становятся другими. Ментальные функции оперируют совсем не так, как обычно, проявляются такие качества восприятия, аналогов которых нет в нормальном состоянии, и т.д. Существует множество пограничных случаев, когда индивид не может достаточно точно различить, насколько его состояние отличается от нормального, когда весьма заметны количественные изменения в ментальном функционировании и т.д. Но

¹ Для тех, кто предпочитает бихевиоральный подход, ИСС - это гипотетический конструкт, к которому обращаются, когда поведение субъекта кардинально отличается от его обычного поведения.

существование пограничных состояний и трудноописуемых эффектов не отрицает существования переживания отчетливых качественных изменений в ментальном функционировании, которые и являются критерием ИСС.

В этой книге затрагиваются те состояния сознания, в которых человек переживает одно или более качественное (а возможно, одно или более количественное) изменения в своей ментальной деятельности, и это дает ему основание полагать, что он находится в ИСС.

В западной культуре прочно закрепилось негативное отношение к ИСС, то есть считается, что существует нормальное (хорошее) состояние сознания и его патологические изменения. Большинство людей не признают других различий. Нам известно огромное количество научных и клинических материалов по ИСС, касающихся психопатологических состояний, например шизофрении. Если сравнить, то наше научное знание об ИСС, которые могут считаться "желанными", крайне ограничено и в основном не известно ученым. Одна из целей этой книги — обеспечить сбалансированное представление по данному вопросу. Поэтому почти все ИСС, исследуемые здесь, имеют позитивные характеристики, но все же остаются ИСС, которые многие люди хотят и будут стремиться вызывать у себя, т. к. считают, что переживания тех или иных из этих состояний стоят того. Наше понимание ментальных процессов сильно облегчилось благодаря сосредоточению внимания на психопатологии, но оно не может быть полным, если мы не рассмотрим обратную сторону медали. Более того, нам следует отказаться от "хороших" или "плохих" суждений по поводу ИСС и сосредоточиться на вопросах: каковы основные характеристики ИСС и каково их влияние на поведение человека в различных ситуациях?

Нормальное состояние сознания может определяться как продукт существования в определенных условиях, как физических, так и психосоциальных. Таким образом, нормальное состояние сознания для каждого индивида имеет адаптивное значение в рамках определенной культуры и социальной среды. Мы предполагаем, что нормальное состояние сознания имеет характерные качественные и/или количественные отличия в разных культурах. Но одна из наиболее распространенных когнитивных ошибок, которую Карл Юнг называл ошибкой психолога, имея в виду проекцию психологов собственной психологии на пациента, состоит в том, что мы почти всегда косвенно предполагаем, что все вокруг думают и переживают примерно так же, как мы, за исключением, пожалуй, "сумасшедших".

Если посмотреть на это шире, то становится ясно, что человек живет и функционирует в различных состояниях сознания и что разные культуры сильно отличаются в понимании, использовании и отношении к ИСС. Многие "примитивные" народы, например, считают, что практически каждый нормальный взрослый человек способен входить в транс или может стать одержимым богом, тот же, кто не способен на это, считается психологическим калекой. Представьте, каким несовершенным покажется американец человеку из этой культуры. Во многих восточных цивилизациях были разработаны разнообразные сложные техники для стимулирования и использования ИСС, например, такие, как йога и дзен.² В некоторых случаях для более адекватного обсуждения ИСС создавался специальный язык. В этой связи мне вспоминается Фредерик Шпигельберг, известный индийский ученый, который отмечал, что существует около двадцати существительных на санскрите, которые на английский мы переводим как "сознание" или "ум", так как в нашем словаре нет слов для определения различных оттенков значений этих понятий (Spiegelberg, Fadiman & Tart, 1964).

В нашей западной культуре есть несколько общепринятых терминов, означающих некоторые ИСС, — транс, гипноз, сон и экстаз, — но ни одно из них не имеет достаточно полного и понятного объяснения. Наверно, следовало бы ожидать, что в психологии и психиатрии найдутся более точные термины для описания различных ИСС и их компонентов, но, если не считать богатую (однако не всегда точную) терминологию, касающуюся психопатологических состояний, это ожидание не оправдывается. Несколько лет назад, например, я попытался отыскать точное определение слова "транс" — распространенного психологического термина,

² Многие техники для продуцирования ИСС были развиты еще христианскими мистиками, однако они не так сложны, как восточные техники, и не оказали особого влияния на современную западную культуру.

используемого как в пояснительном, так и в описательном смысле. К своему удивлению, я обнаружил то, что если некоторые авторы определяли одни характеристики транса, то другие — противоположные. Современная научная психология просто не имела дело с ИСС, особенно позитивными, и не предполагала наличия их потенциальных возможностей.

Если кто-то (вероятно, по наивности) полагает, что распределение затраченных сил в психологических науках должно демонстрировать некоторое касательство к тому, что важно в вопросе воздействия на человеческое поведение, а не быть связанным с тем, что методологически удобно для исследований, то отрицание ИСС психологическими науками странно и чем дальше, тем больше несовместимо с ситуацией, сложившейся в американском обществе в последнее десятилетие в связи с "психоделической революцией". Скорее всего, при сохранении современной тенденции в последующее десятилетие подобное расхождение усилится. Я не собираюсь описывать движение хиппи в целом, так как оно стало слишком разнородным, но согласно мнению многих консервативных представителей средств массовой информации существуют десятки тысяч явных хиппи по стилю жизни и сотни тысяч (возможно, миллионы) "уважаемых" людей среднего класса, экспериментирующих с наркотиками, медитацией, сенсорным осознанием, группами встреч, интенциональными сообществами, толкованиями сновидений и т.д. (см. Rosenfeld & Farrel, 1966). Я сужу об этих тенденциях прежде всего по интересу и действиям психологов и моих студентов и аспирантов-психологов. За последние несколько лет произошли значительные перемены. Если еще несколько лет назад, когда я был аспирантом, не было практически никого, кто бы разделял мой интерес к ИСС, то уже сегодня совсем не редкость, когда студенты и выпускники обсуждают свои медитативные опыты, эксперименты с наркотиками или планы по работе в этих сферах с позиции психологии. Я думаю, что если бы несколько лет назад кто-то на вечеринке заговорил об употреблении ЛСД-25, то непременно оказался бы в центре особого внимания. Теперь же разговоры о психоделических опытах слишком распространены и не привлекают к себе особо пристального внимания.

Есть и другие примеры такого положения дел: в прошлом месяце пара студентов-физиков описала мне свой опыт "выхода души из тела"; выпускник-социолог рассказал о своих регулярных встречах с товарищами, когда они обсуждают, что делать с состоянием сознания и стилем жизни после переживания опыта с ЛСД-25; выпускник математического факультета интересовался у меня научной литературой по марихуане, чтобы сравнить написанное в этой области со своим личным опытом. Никто из них не хиппи и не из разряда необычных людей. Они — представители совершенно нового поколения, являющегося частью обычной социальной структуры большинства, которые прилагают большие усилия в исследовании собственного сознания.

Рост серьезного интереса к ИСС и личные их исследования, похоже, могут вызвать важные изменения в психологии как дисциплине. Студенты часто обращаются ко мне с разговорами на эту тему именно как к психологу, поскольку убеждены, что наука, изучающая психику и поведение человека, может разъяснить их опыты с ИСС. Я вынужден отвечать им, что в настоящее время мы не можем им предложить почти ничего. Начинающие студенты-психологи обнаруживают, что все научные исследовательские усилия есть только "методологические изощрения", направленные, как им кажется, на банальные проблемы. Они месяцами медитируют или принимают психоделические наркотики и испытывают колоссальное воздействие на свой разум и, сталкиваясь с тем, что психологи по большей части игнорируют все это, воспринимают психологию как бестолковую научную игру слов. И по моему опыту, это одни из самых способных студентов. Среди старшекурсников, с которыми я беседовал, особенно в университетах Западного побережья, существует определенная тенденция, которая выражается большой неудовлетворенностью традиционными направлениями психологии. По мнению многочисленных студентов, при изучении академических психологических дисциплин есть некоторое несоответствие — между тем, что им преподают, и тем, что им интересно. Мне кажется, в ближайшие годы психологическая школа, которая не предлагает ни лекций по ИСС, ни возможности их исследования, вряд ли сможет привлечь много интеллектуальных и одаренных учащихся. Неуниверситетские центры, такие как Исаленский институт в Биг-Шуре, Калифорния, пытаются восполнить некоторые из этих пробелов. Мы обращаем внимание на существование этой проблемы не для того,

чтобы очернить ценность исследований, проведенных за последние несколько лет в науке, а чтобы сказать, что эта профессия должна уделять адекватное внимание тем вопросам, которые интересны и важны студентам, тем более если мы не хотим потерять потенциально высококлассных специалистов.

Необходимость смещения акцентов в психологии основывается на более важных соображениях, чем просто привлечение одаренных учащихся. В актуальное поведение важного сегмента нашего общества — студентов и интеллектуалов среднего класса — все чаще включаются производство и использование ИСС. Но наше научное знание о природе и последствиях ИСС до сих пор настолько ограничено, что мы не можем предложить обществу даже скудного руководства к экспериментам по использованию психоделических наркотиков, равно как не способны адекватно понять эту значимую часть человеческого поведения.

Изданием этого сборника статей сделана попытка исправить данную ситуацию в надежде простимулировать исследования по ИСС по мере появления материала по этой теме. Для многих людей, не причастных к научным исследованиям, достоверным знанием об ИСС является то, которое они получают, экспериментируя с ними. Такие опыты в большинстве случаев находятся за пределами досягаемости науки. А самое главное требование любой науки заключается в том, чтобы ее практический и теоретический язык охватывал все явления предмета исследования. Значит, нельзя пренебрегать данными по ИСС, полученными ненаучным путем, если мы хотим добиться того, чтобы психология была всесторонней. Психология зачастую не способна справиться с этими обязательствами из-за поспешных концептуализаций, отдавая предпочтение упрощениям и красивым теоретическим построениям, которые исключают данные по ИСС. Но это в большей степени проблема культурного климата, нежели присущего научному методу недостатка. Человек — теоретизирующее и концептуализирующее существо, не признающее исследование само по себе; он всегда сам создает теории о своем опыте, в которые верит. Трудность изучения ИСС только путем их переживания заключается в том, что возникает большой риск систематизации наших заблуждений в виде обнаруженной "истины". Когда же мы дополняем личный опыт научным методом, то риск упрощенной систематизации заблуждений значительно снижается. Таким образом, надежда побудить интерес к исследованиям ИСС является основной причиной подборки этих статей.

Материалы этой книги охватывают большой спектр ИСС. Сборник составлен из разнородных статей, начиная от относительно практических, экспериментальных, и заканчивая полностью теоретическими. Это разнообразие вызвано тем, что знание об ИСС слишком неоднородно. При отборе материала мы в первую очередь руководствовались тем, чтобы он вызывал интерес и стимулировал к исследованию. Возможно, многие из описанных здесь явлений могут показаться нелепыми, нереальными или "ненаучными". Все это и отражает ограниченность нашего знания. Я надеюсь, что те читатели, которые остались недовольными этим сборником, вскоре переключат свою неудовлетворенность на исследования в этом направлении.

По-видимому, ИСС постепенно становятся очень важными в современной жизни. Должные исследования в этой области за короткий срок смогут значительно обогатить наше знание о них, и я надеюсь, что эта книга подтолкнет к этому.

1. Измененные состояния сознания.

Арнольд М. Людвиг

За тонкой поверхностью сознания человека лежит относительно неизведанная область психической деятельности, природа и функции которой никогда не были ни систематически исследованы, ни адекватно изучены. Несмотря на существование большого количества клинического и экспериментального материала, касающегося мечтаний и грез, сна и дремоты, гипноза и гипнотических состояний, сенсорной депривации, истерических состояний диссоциации и деперсонализации, фармакологически индуцированных психических расстройств и т.д., сделано мало попыток организовать и систематизировать эту разрозненную информацию в согласованную теоретическую систему. Я бы хотел интегрировать и обсудить современное знание о различных измененных состояниях сознания в попытке определить (а) условия, необходимые для их появления, (б) факторы, влияющие на их

внешние проявления, (в) их общие и/или отличительные особенности и (г) адаптивные или дезадаптивные функции, которые они предоставляют человеку.

С целью дальнейшего обсуждения я буду считать измененным(и) состоянием(ями) сознания (далее — ИСС) любое психическое состояние(я), индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которое субъективно распознается самим человеком (или его объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании. Такого рода отклонения могут быть представлены большей, чем обычно, озабоченностью внутренними ощущениями или мысленными процессами, изменением формальных характеристик мышления и ослаблением способности проверки реальности различной степени. Хотя в таком обобщенном определении существуют некоторые концептуальные тупики, они более чем компенсируются многочисленными клиническими феноменами, которые теперь можно рассматривать и изучать как предположительно родственные.

Продуцирование ИСС.

ИСС можно вызвать в любой обстановке при помощи самых разных средств или приемов, которые препятствуют нормальному притоку сенсорных или проприоцептивных стимулов, нормальному выходу моторных импульсов, нормальному "эмоциональному настроению" или нормальному течению и организации когнитивных процессов. Для поддержания нормального, бодрствующего состояния сознания, по-видимому, существует необходимый оптимальный уровень экстероцептивной стимуляции, и если стимуляция ослабляется или усиливается, то это, вероятно, способствует выработке ИСС (Lindsey, 1961). Более того, принимая во внимание точку зрения Хебба (Hebb, 1958), мы можем сказать, что для сохранения нормального когнитивного, перцептивного и эмоционального опыта, по-видимому, необходимы разнообразные, сменяющие друг друга стимулы окружающей среды, и что в случае обеднения подобной стимуляции, вероятно, происходят психические отклонения. Хотя экспериментальных данных о подобных манипуляциях моторными, когнитивными и эмоциональными процессами не так много, по-видимому, существует достаточное количество клинических и житейских свидетельств, чтобы предположить, что такое грубое вмешательство в эти процессы может вызвать изменения в сознании.³

Прежде чем перечислить общие методы, пригодные для продуцирования ИСС, мне бы хотелось отметить, что они могут во многом пересекаться и что многие факторы могут срабатывать не так, как они здесь представлены. Тем не менее ради классификации (хоть и искусственной) я распределил различные методы на основе определенных переменных или их комбинаций, которые предположительно играют ведущую роль в продуцировании ИСС.

А. Редукция экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности. В эту категорию входят психические состояния, возникающие в основном из-за полной редукции сенсорных входящих сигналов, изменения паттернирования сенсорных данных или постоянного предъявления повторяющейся, монотонной стимуляции. Значительное ослабление моторной активности также может спровоцировать факторы, благоприятные для продуцирования ИСС.

Такие ИСС могут быть вызваны одиночным заключением (Burney, 1952; Meltzer, 1956), длительной социальной или стимульной депривацией, например, при нахождении в море (Anderson, 1942; Gibson, 1953; Slocum, 1948), на полярном полюсе (Byrd, 1938; Ritter, 1954) или в пустыне; гипнозом автострады (Moseley, 1953), феноменом "обрыва" у летчиков реактивных самолетов, находящихся на большой высоте (Benner, 1961), состоянием крайней скуки (Heron, 1957), гипнозом и гипнотическими состояниями, сном и близкими к нему состояниями, такими как дремота или сомнамбулизм. ИСС также могут продуцироваться ситуацией сенсорной

³ См. прекрасные статьи Р. Шора (Shor, главы 10 и 11) об условиях, необходимых для возникновения транса, - термин, приблизительно родственному моему определению ИСС.

депривации, созданной в экспериментальных условиях (Heron, 1961; Lilly, 1956; Ziskind, 1958). В клинических случаях изменения сознания могут возникнуть в результате двусторонней операции на катаракту (Boyd & Norris, 1941), полной неподвижности (Leiderman и другие, 1958), у пациентов с полиомиелитом, помещенных в респиратор резервуарного типа (Mendelson и другие, 1958), у больных полиневритом, вызывающим сенсорную анестезию и двигательный паралич (Leiderman и другие, 1958), и у престарелых пациентов с катарактой (Barlett, 1951). Описания более таинственных форм ИСС можно найти при упоминаниях состояний выздоровления и откровения во время "инкубации" или "сна в храме", что практиковалось у ранних египтян и греков (Ludwig, 1964), и "морской болезни", возникающей у гренландцев, вынужденных по нескольку дней оставаться в лодке, охотясь на китов (Williams, 1958).

Б. Повышение экстероцептивной стимуляции и/или моторной активности и/или эмоций. В эту категорию включены психические процессы, продуцируемые под воздействием сильного возбуждения в результате сенсорной перегрузки или бомбардировки, сопровождаемого или нет напряженной физической активностью или усилием. Полное эмоциональное возбуждение и умственное истощение могут быть основными сопутствующими факторами.

Вот примеры ИСС, вызванные подобными влияниями: суггестивные состояния, вызываемые допросом или тактиками "третьего уровня" (Sargant, 1957); состояния в ситуации "промывания мозгов" (Sargant, 1957); гиперкинезийный транс, связанный с эмоциональным заражением, встречающийся в условиях группы или толпы (LaBarre, 1962; Marks, 1947); религиозное обращение к богу и опыт целительного транса во время религиозных обрядов (Sargant, 1957; LaBarre, 1962; Coe, 1916; Kirkpatrick, 1929); психические аберрации, вызванные теми или иными ритуальными церемониями (Sargant, 1957); состояния духовной одержимости (Sargant, 1957; LaBarre, 1962; Belo, 1960; Ravenscroft, 1965); состояния шаманского и пророческого транса во время ритуальных церемоний (Field, 1960; Murphy, 1964); транс при хождении по углям (Thomas, 1934); транс во время оргий, которые практикуют вакханалы и сата-нисты во время религиозных обрядовых церемоний (Dodds, 1963; Mischelet, 1939); экстатический транс, который, например, переживают дервиши, "завывая" и "кружась", исполняя свой знаменитый танец *devr* (Williams, 1958); трансовые состояния во время продолжительных мастурбаций и экспериментальные трансовые состояния гипералертности (Ludwig & Lyle, 1964). Изменения в сознании могут также возникнуть в состояниях внутреннего эмоционального беспокойства или конфликта или дополняться внешними факторами, провоцирующими усиление эмоционального возбуждения. Примерами таких состояний, скорее всего, можно считать различные формы амнезии, травматические неврозы, симптомы деперсонализации, состояния паники, реакции гнева, истерические конверсивные реакции (например, состояния мечтательных грез и диссоциативной истеричности), состояния колдовской и демонической одержимости (Mischelet, 1939; Galvin & Ludwig, 1961; Jones, 1959; Ludwig, 1965a), острые психотические состояния, такие как шизофренические реакции.

В. Повышенная смертность или психическая вовлеченность. В эту категорию входят психические состояния, которые возникают в результате сосредоточенной или избирательной гипералертности с последующей периферийной гипоалертностью в течение длительного периода времени.

Подобные ИСС могут возникать из следующих видов активности: длительное состояние бдительности при сторожевой работе или при продолжительном созерцании экрана радарного дисплея (Heron, 1957); пламенная молитва (Bowers, 1959; Rund, 1957); интенсивная психическая поглощенность задачами, например, чтением, письмом или решением задач или сложных проблем; полная психическая вовлеченность в выступление динамичного или харизматического оратора (Ludwig, 1965b); сосредоточение внимания на звуках чужого дыхания (Margolin & Kubie, 1944) или продолжительное наблюдение за вращающимся барабаном или работающими метрономом и стробоскопом.

Г. Сниженная алертность или ослабление критичности. В данную группу входят психические состояния, которые можно охарактеризовать как "пассивное состояние ума", при котором активное целенаправленное мышление сведено до минимума.

Можно привести следующие примеры подобных состояний: мистические, трансцендентальные состояния или состояния откровения (например, сатори, самадхи, нирвана, космическое сознание), состояния, достигаемые при помощи пассивной медитации, либо возникающие спонтанно во время ослабления способности критически оценивать окружающую действительность (Buske, 1951; Ludwig, 1966); состояния грез, сонливости или глубокой задумчивости; транс медиумов или самогипноз (например, среди индийских факиров, мистиков, пифических жриц и т.д.); глубокие эстетические переживания; состояния творчества и озарения (Ludwig, 1966; Koestler, 1964); состояние при свободном ассоциировании во время психоаналитической терапии; транс от чтения, особенно поэзии (Snyder, 1930); ностальгия; музыкальный транс, возникающий во время прослушивания мягкой, успокаивающей музыки или музыкальных партитур; психические состояния, связанные с абсолютной интеллектуальной и мышечной релаксацией, например, во время плавания или загорания.

Д. Влияние психосоматических факторов. В этом разделе объединены психические состояния, возникающие в основном в результате изменений в химии или нейрофизиологии тела (Hinkle, 1961). Эти состояния могут вызываться преднамеренно или в результате обстоятельств, когда человек мало или вообще не контролирует себя.

Вот примеры физиологических нарушений, вызывающих подобные ИСС: гипогликемия, обусловленная длительным голоданием или самопроизвольная; гипергликемия (например, послеобеденная вялость); обезвоживание (частично отвечающее за психические отклонения, возникающие при долгосрочном нахождении в пустыне или в море); дисфункция щитовидной и надпочечной желез; дефицит сна (West и другие, 1962; Tyler, 1956; Katz & Landis, 1935); гипервентиляция; нарколепсия; краткосрочные долевые приступы (например, состояния мечтательности, феномен дежа вю); мигрени и эпилептические припадки. Употребление с пищей ядовитых возбудителей или резкое прекращение приема наркотических веществ, таких как алкоголь или барбитураты, вызывает интоксикационный делирий, сопровождающийся лихорадкой. Кроме того, ИСС могут быть спровоцированы приемом большого количества фармакологических возбудителей — обезболивающих, психоделических средств, наркотических, седативных и стимулирующих препаратов.

Основные признаки ИСС.

Хотя у различных ИСС есть много общего, существуют некоторые общие формирующие влияния, которые, по-видимому, отвечают за многие их очевидные различия во внешних проявлениях и субъективном опыте. Даже если при продуцировании определенных ИСС (например, транса) могут оперировать сходные базовые процессы, такие влияния, как культуральные ожидания (Wallace, 1959), ролевое исполнение (Sarbin, 1950; White, 1941), одобряемые в обществе характеристики (Огпе, 1959; 1962), факторы коммуникации, трансферентные переживания (Kubie & Margolin, 1944), личная мотивация и ожидания (интеллектуальные установки) и конкретные процедуры, задействованные для индуцирования ИСС, работают в полном согласии на создание и формирование уникальных психических состояний.

Несмотря на очевидные расхождения среди ИСС, мы должны выделить достаточно их сходных черт, которые позволили бы нам концептуализировать эти ИСС как некий единый феномен. В предыдущих исследованиях (Levine, 1963; Levine & Ludwig, 1965a, 1965b; Ludwig & Levine, 1966) мы с доктором Левиным смогли показать наличие многих этих черт в изменениях сознания, спровоцированных гипнозом, употреблением диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД-25) и сочетанием этих переменных. Сходные черты (описанные ниже) в той или иной степени характерны для большинства ИСС.

А. Изменения в мышлении. Общие находки представлены субъективными нарушениями концентрации внимания, памяти и суждений. Ведущей становится архаическая манера мышления (простое процессуальное мышление), и, по-видимому, в той или иной степени нарушается способность к проверке реальности. Происходит стирание различий между причиной и следствием, сильно выражена

амбивалентность, а также возможность сосуществования противоположных и противоречивых импульсов в отношении одного и того же объекта при отсутствии явного (психо)логического конфликта. Кроме того, как прокомментировали Рапарпорт (Rapaport, 1951) и Бренман (Brenman, 1950), многие из этих состояний связаны со снижением рефлексивного сознания.

Б. Нарушение чувства времени. Чувство времени и восприятие хронологии событий сильно меняются. Это выражается в виде общей дезориентации во времени и характерном субъективном чувстве безвременья, остановки, ускорения или замедления времени и т.д. Время также может восприниматься как бесконечное или не поддающееся измерению.

В. Потеря контроля. Человек, входя или пребывая в ИСС, обычно ощущает страх перед утратой власти над действительностью и самоконтроля. Во время фазы индукции он может активно сопротивляться ощущению ИСС (например, во время сна, гипноза, анестезии), тогда как в других состояниях он может фактически приветствовать ослабление воли и полностью отдаться экспериментированию (например, при употреблении наркотиков, алкоголя, ЛСД, во время мистического переживания).

Опыт "потери контроля" — весьма сложный феномен. Снижение сознательного контроля может вызвать чувства бессилия и беспомощности либо, что парадоксально, обеспечить еще большим контролем и силой через утрату контроля. Последнее переживание обнаруживается у загипнотизированных людей (Kubie & Margolin, 1944; Gill & Brenman, 1959) или аудитории, компенсаторно идентифицирующей с силой и всемогуществом, которые она приписывает гипнотизеру или другому властному лидеру. Это также наблюдается в состояниях мистической или спиритической одержимости, когда человек фактически отказывается от контроля над своим сознанием — в надежде испытать божественную истину, ясновидение, "космическое сознание", единение с духами или сверхъестественными силами и пр.

Г. Изменения в эмоциональном выражении. С ослаблением сознательного контроля или запретов часто становятся заметными изменения в эмоциональном выражении. Происходят внезапные, неожиданные вспышки более примитивных и интенсивных, чем в нормальном состоянии, эмоций. Возникают крайние эмоциональные состояния — от экстаза и состояния, близкого к оргазму, до глубокого страха и депрессии.

Существует еще один паттерн эмоционального выражения, характерный для подобных состояний. Индивид может отдалиться, отстраниться или испытывать интенсивные переживания, никак не проявляя их. Чувство юмора тоже снижается.

Д. Изменение образа тела. В ИСС происходят многообразные искажения образа тела. Весьма распространенной также является склонность у индивидов испытывать глубокое чувство деперсонализации, разделения тела и души, потери самоосознания или размывание границ между собой и другими, миром или вселенной.

Если подобные субъективные переживания вызываются токсическими или делириозными состояниями, предвестниками припадков или возникают после приема определенных наркотиков и пр., они нередко воспринимаются индивидом как странные и даже пугающие. Тем не менее при возникновении таких ощущений при мистических или религиозных обстоятельствах они могут интерпретироваться как трансцендентальные или мистические переживания "исключительности", "расширения сознания", "океанских чувств" или "забвения".

Имеются и другие общие характеристики, которые можно сюда отнести. Может не только показаться, что разные части тела увеличились, уменьшились, потеряли вес, потяжелели, отделились от тела, приняли необычный или смешной вид, но и появиться спонтанное ощущение головокружения, неясности зрения, оцепенения, потери чувствительности и ощущения покалывания тела.

Е. Искажения восприятия. Общим для большинства ИСС является наличие перцептивных aberrаций, включая галлюцинации, псевдогаллюцинации, преувеличенную визуальную образность, гипербостренность восприятия и самые многообразные иллюзии. Содержание этих перцептивных отклонений обуславливается культурными, групповыми, индивидуальными или нейрофизиологическими факторами и представляет либо скрытые желания и фантазии, выражение базовых страхов или конфликтов, либо простые явления незначительной динамической важности, такие как галлюцинации света, цвета,

геометрических форм или очертаний. В некоторых ИСС, вызванных, например, психоделическими наркотиками, марихуаной или при мистических переживаниях, могут проявляться синестезии, когда одни формы сенсорных ощущений переводятся в другие. Например, человек может сообщить, что видит или чувствует звуки или способен ощутить вкус того, что видит.

Ж. Изменения смысла или значения. В этом разделе я бы хотел подробно остановиться на весьма занимательном качестве почти всех ИСС, понимание которого поможет нам объяснить некоторые, на первый взгляд не связанные между собой явления. После исследования и изучения разнообразных ИСС, вызываемых различными способами или средствами, меня сильно поразила склонность людей в таких состояниях вкладывать повышенный смысл и значение в свои субъективные переживания, размышления или восприятия. Иногда кажется, будто человек испытывает что-то вроде опыта "эврика", во время которого часто возникают чувства абсолютного понимания, озарения и инсайта. При токсических и психотических состояниях это обостренное чувство понимания может проявляться в приписывании неверных значений репликам извне, идеях отношений и многочисленных случаях "психотических инсайтов".

Мне бы хотелось подчеркнуть, что это чувство повышенного значения, которое является в первую очередь эмоциональным или аффективным переживанием, имеет мало отношения к объективной "правде" содержания этого опыта (Ludwig, 1966). Чтобы проиллюстрировать нелепость некоторых "инсайтов", достигаемых во время ИСС, я приведу личный опыт единичного употребления ЛСД в экспериментальных целях. Я помню, как уже в состоянии кайфа мне сильно захотелось помочиться. Стоя перед унитазом, я прочел надпись на стене: "Пожалуйста, смойте после использования!" Взвесив эти слова в уме, я вдруг понял их глубинный смысл. Возмущенный этим потрясающим открытием, я бросился к своему коллеге, чтобы поделиться с ним этой вселенской истиной. К сожалению, будучи простым смертным, он не смог оценить потрясающую важность моего сообщения и только рассмеялся в ответ!

Уильям Джеймс (James, 1950, p. 284) описывает свои личные переживания, связанные с другими случаями изменения сознания. "Одно из очарований опьянения, — пишет он, — бесспорно, заключается в глубинном чувстве реальности и истине, которая достигается через него. В каком бы свете ни представляли перед нами вещи, они видятся безоговорочными, "совершенно совершенными", чем когда мы трезвые". В своей книге "Многообразие религиозного опыта" он добавляет:

...Закись азота и эфир, особенно закись азота, достаточно разведенная воздухом, стимулирует мистическое сознание экстраординарной степени. Кажется, что глубина всей земной истины обнаруживается в ингаляторе. Однако, когда человек приходит в себя, истина растворяется или ускользает, и если остаются слова, в которых она, казалось, была воплощена, то они оказываются совершеннейшей бессмыслицей. Тем не менее чувство глубокого смысла остается. Я лично знаю людей, которые убеждены, что в трансе, вызванном закисью азота, возможны настоящие метафизические откровения (James, 1929, p. 378).

3. Чувство невыразимости. Чаще всего из-за уникальности субъективного переживания, связанного с ИСС (например, трансцендентального, эстетического, творческого, психотического, мистического состояний), люди говорят, что бессмысленно или невозможно передать природу или сущность опыта тому, кто не испытывал подобных переживаний. Отдаваясь чувству невыразимости, люди доходят до той или иной степени амнезии в отношении своего опыта в состоянии глубокого изменения сознания, такого, например, как гипнотический или сомнамбулический транс, припадки одержимости, сновидческие состояния, мистические переживания, делириозные состояния, наркотическая интоксикация, предвестники припадков, оргиастические и экстатические состояния и т.п. Амнезия имеет место отнюдь не во всех случаях, о чем свидетельствуют ясные воспоминания, остающиеся после психоделического опыта, курения марихуаны или некоторых состояний откровения или озарения.

И. Чувства возрождения. Хотя характеристика "возрождение" имеет лишь ограниченное применение к богатому одеянию ИСС, я включил ее как общий знаменатель, поскольку она проявляется во многих случаях подобных состояний и достойна того, чтобы обратить на нее внимание. Таким образом, многие, выйдя из

некоторых состояний глубокого изменения сознания (например, после психоделического опыта, абреактивных состояний, вторично возникающих при применении закиси углерода, метамфетамина (метедрина), эфира или амитала, гипноза, религиозных обращений, трансцендентальных и мистических состояний, терапии инсулиновой комы, приступов спиритической одержимости, примитивных обрядов инициации и даже после некоторых случаев глубокого сна), заявляют о переживании нового чувства надежды, возрождения или перерождения (LaBarre, 1962; Coe, 1916; Виске, 1961; Ludwig & Levine, 1966; James, 1929; Blood, 1874; Ebin, 1961; Huxley, 1954; LaBarre, 1964; Pahnke, 1967).

К. Гипервнушаемость. Исходя из более широкой перспективы, я собираюсь рассматривать в качестве проявления гипервнушаемости в ИСС не только различные случаи "первичной" и "вторичной" внушаемости, но и возрастающую впечатляемость и предрасположенность людей некритично принимать и/или автоматически реагировать на конкретные высказывания (например, команды или инструкции лидера, шамана, вождя или гипнотизера) или неконкретные сигналы (например, культурные или групповые ожидания в отношении некоторых типов поведения или субъективных переживаний). К гипервнушаемости также можно отнести возрастающую склонность человека к ошибочному восприятию или пониманию различных стимулов или ситуаций, основанных на его внутренних страхах или желаниях.

Очевидно, что феномен внушаемости, связанный с ИСС, можно понять, проанализировав сами субъективные состояния. В последнее время теории, по-видимому, стали намного лучше осознавать важность субъективного состояния для объяснения многих феноменов, наблюдаемых у загипнотизированных людей. Одни, например, утверждают, что "необходимый атрибут гипноза — это возможность субъекта пережить в гипнотическом состоянии как субъективно реальные внушенные перемены в окружающей обстановке, не соответствующие реальности" (Meltzer, 1956, p. 237). Сатклифф добавляет, что "примечательное качество этого состояния — эмоциональная убежденность загипнотизированного человека в том, что мир — именно такой, каким ему внушил гипнотизер, а не псевдовосприятие внушенного мира" (Sutcliffe, 1961, p. 200).

Пытаясь разобраться в драматических особенностях гипервнушаемости, я посчитал, что лучшее понимание этого феномена можно получить, проанализировав некоторые субъективные характеристики, связанные с ИСС вообще. Параллельно с ухудшением у человека критических способностей ослабевают его способности к проверке реальности или различению субъективной и объективной реальности. Это, в свою очередь, способствует возникновению у него компенсаторной потребности укрепить свои ослабленные способности через поиск постоянной поддержки или руководства, чтобы снизить некоторую тревогу, связанную с утратой контроля. Стремясь компенсировать свои ослабленные критические способности, человек сильнее доверяет внушениям гипнотизера, шамана, лидера, оратора, религиозного целителя, проповедника или доктора, которые представляются ему всемогущими, авторитетными фигурами. Кроме того, обычно с "размыванием границ себя", что является еще одним важным качеством ИСС, у человека появляется склонность идентифицироваться с авторитетной фигурой, чьи желания и указания воспринимаются как свои собственные. Противоречия, сомнения, несогласия и сдерживания сводятся на нет (все это характеристики "первичного процессуального" мышления), и внушения человека, наделенного авторитетом, принимаются как конкретная реальность. В состоянии измененного сознания эти внушения даже наделяются еще большей важностью, становятся первостепенными, внутренним и внешним стимулам приписываются возросшее значение и ценность.

Когда срабатывают все эти факторы, достигается мономотивационное или "надмотивационное" состояние, в котором человек стремится реализовать в поведении мысли и идеи, которые он переживает как субъективную реальность. Субъективная реальность может определяться многими влияниями, работающими по отдельности или сообща, например, ожидания авторитетной фигуры, группы, культуры или даже "внутреннего голоса" (например, в состоянии самогипноза, молитвы, массовых галлюцинаций, спиритических сеансов), отражая ожидания и страхи человека.

Если человек впадает в некоторые другие ИСС — панику, острые психозы, токсический делирий и т.д., когда внешние направления или структуры двусмысленны или плохо определены, то он руководствуется главным образом тем, что происходит у него внутри, и это играет большую роль при определении его поведения. В таких состояниях он гораздо более восприимчив к голосу своих эмоций, фантазий и мыслей, связанных с ними, чем к указаниям других людей.

Функции ИСС.

Теперь, когда мы рассмотрели конкретные характеристики, связанные с ИСС, можно поднять вопрос, удовлетворяют ли они каким-то полезным биологическим, психологическим или социальным функциям человека. Я убежден, что уже само наличие и распространение таких состояний человека (Shor, 1960) свидетельствует об их значимости в его повседневном функционировании. Мне трудно согласиться, например, с тем, что человеческая способность входить в транс эволюционирует почти так же, как в ситуациях гипноза на сцене либо в клинических или лабораторных условиях. Более того, массовое распространение и использование мистических и одержимых состояний, эстетических и творческих переживаний свидетельствуют, что эти ИСС удовлетворяют многие потребности человека и общества. Хотя мои тезисы могут оказаться телеологическими, я думаю, этот подход прольет некоторый свет на природу и функционирование этих состояний.

Итак, на мой взгляд, ИСС могут рассматриваться (используя терминологию Шеррингтона) как "конечные проводящие пути" для многих самых разных форм выражения и переживаний человека, как адаптивных, так и неадаптивных. В одних случаях психологическая регрессия, обнаруженная в ИСС, может оказаться атавизмом и быть вредной для индивида или общества, в то время как в других случаях та же регрессия "встанет на службу эго" (Kris, 1952) и позволит человеку переступить границы логики и формальности, выразить подавленные потребности и желания в социально санкционированной и конструктивной форме.

А. Неадаптивные выражения. Неадаптивные выражения или применения ИСС многочисленны и разнообразны. Проявления этих ИСС могут представлять: а) попытки разрешения эмоционального конфликта (например, реакции бегства, амнезии, травматические неврозы, деперсонализация и диссоциация); б) защитные функции в определенных ситуациях опасности, вызывающих повышенную тревогу (например, вхождение в гипноидальные состояния во время психотерапии (Dickes, 1965); в) прорыв запрещенных импульсов (например, реакции острого психоза и паники); г) бегство от ответственности и внутреннего напряжения (например, использование наркотиков, марихуаны, алкоголя); д) символическое отыгрывание бессознательных конфликтов (например, демоническая одержимость, колдовство) (Galvin, 1961; Jones, 1959; Ludwig, 1965a); е) проявление органических поражений или нейрофизиологических нарушений (например, предвестники, токсические состояния); ж) неосторожные и потенциально опасные реакции на определенные стимулы (например, гипноз от автострады, транс от длительного наблюдения за экраном радарного дисплея, монотонная длительная сторожевая работа).

Б. Адаптивные выражения. Человек использует различные ИСС, чтобы получить новое знание или опыт, выразить психическое напряжение или освободиться от конфликта, не подвергая опасности себя или других, и функционировать в социуме более адекватно и конструктивно.

1. Исцеление. История показывает, что продуцирование ИСС всегда играло значительную роль в различных исцеляющих действиях и практиках. Индукция этих состояний использовалась почти для любого возможного аспекта психологической терапии. Так, шаманы могут впадать в транс или состояние одержимости, чтобы диагностировать этиологию недомогания своих пациентов или выяснить конкретное лечебное средство или практику исцеления (Murphy, 1964). Более того, во время лечения или целительной церемонии шаман, хунган, медик, священник, проповедник, психолог или психотерапевт может считать продуцирование пациентом ИСС необходимым условием исцеления. Неисчислимы случаи практики исцеления строятся на преимуществах внушаемости, повышенной значимости, склонности к эмоциональному катарсису и чувстве возрождения, связанных с ИСС. Практики

"инкубации" в храмах сна у древних египтян и греков, излечение верой в местах поклонения, исцеление через молитву и медитацию, выздоровление от "божественного прикосновения", наложения рук, при посещении мощей, спиритическое исцеление, излечение одержимостью духами, экзорсизм, гипнотическое и магнетическое лечение и современная гипнотерапия — все это очевидные случаи роли ИСС влечения (Ludwig, 1964).

Фармакологически индуцированные ИСС также играли большую роль в исцеляющих действиях. Абреак-тивные или катарсические техники, когда употребляются пейот, эфир, CO₂, амитал, метамфетамин и ЛСД-25, всегда широко использовались в психиатрии (Sargant, 1957, Freeman, 1952). Куби и Марголин (Kubie, 1945; Margolin & Kubie, 1945) комментировали терапевтическую ценность некоторых наркотических веществ, вызывающих временную диссоциацию и снижающих подавление.

Вероятно, не связанные со специфическими эффектами ИСС в лечении являются неспецифические последствия других изменений в сознании, направленных на поддержание психического равновесия и здоровья. Например, сон традиционно считается великим целителем и, по-видимому, служит важной биологической и психологической функцией у человека (Snyder, 1963). ИСС, связанное с сексуальным оргазмом, можно считать еще одним благотворным психическим изменением, которое имеет не только значение биологического выживания в виде позитивного подкрепления сексуального влечения, но также служит выходом для многочисленных человеческих желаний и фрустраций.

2. Путь к новому знанию или опыту. Человек всегда стремился вызывать у себя ИСС в попытке получить новое знание, вдохновение или опыт. Религиозный человек использовал горячие молитвы, пассивную медитацию, состояния откровений и пророчества, мистические и трансцендентальные переживания, обращение в религию и божественные состояния, чтобы открывать новые горизонты опыта, пересматривать нравственные ценности, разрешать эмоциональные конфликты; это часто позволяло ему лучше справляться с личными трудностями и проблемами окружающей действительности. Интересно также отметить, что у многих примитивных групп считается, что одержимость духами наделяет сверхчеловеческими знаниями, которые невозможно получить при нормальном бодрствующем состоянии сознания. Предполагается, что во время приступов одержимости демонстрируются такие паранормальные способности, как величайшая мудрость, "способность к языкам" или ясновидение (Field, 1960).

ИСС, по-видимому, обогащают человеческий опыт во многих других сферах жизни. Интенсивные эстетические переживания, когда человек полностью захвачен некой величественной сценой, произведением искусства или музыкой, могут расширить его эмоциональный опыт и послужить источником творческого вдохновения. Известны многочисленные примеры внезапного озарения, творческого инсайта и разрешения сложных проблем, случающихся у человека, когда он погружен в такие ИСС, как транс, дремота, сон, пассивная медитация или наркотическая интоксикация (Koestler, 1964).

3. Социальная функция. ИСС, случающиеся в групповой обстановке, по-видимому, обслуживают многие индивидуальные и социальные потребности. Хотя короткое обсуждение не сможет воздать должное широкому разнообразию функций, которым служат ИСС в различных культурах, мы можем упомянуть по крайней мере некоторые.

Если взять одержимость духами за парадигму потенциальной ценности ИСС, мы обнаружим весомость ее социального значения и последствий. С точки зрения личной выгоды одержимость одним из родовых или местных божеств или Святым Духом во время религиозных церемоний позволила бы индивиду достигнуть высокого статуса через исполнение своей культовой роли, получить временное освобождение от ответственности за свои действия и речи или позволить ему отыграть агрессивные и сексуальные конфликты или желания в социально приемлемой форме (Mishel & Mishel, 1958). Напряжения и страхи рассеиваются, и новое чувство духовной защищенности и уверенности вытесняет отчаяние и безнадежность маргинального существования (Davidson, 1965).

С социальной точки зрения потребности племени или группы удовлетворяются через их косвенную идентификацию с человеком в состоянии транса, который не только получает личное удовлетворение от божественной одержимости, но и

отыгрывает некоторые ритуализированные групповые конфликты и устремления, например, темы смерти и воскрешения, культурные табу и т.д. (LaBarre, 1962; Belo, 1960; Field, 1960; Raven-scroft, 1965; Davidson, 1965; Deren, 1952). Более того, впечатляющие поведенческие манифестации одержимостью духами способствуют убеждению участников в сохраняющемся личном интересе их богов, еще раз подтверждают их местные верования, позволяют им осуществлять некоторый контроль над неизвестным, увеличивать групповую сплоченность и идентификацию, наделять высказывания человека в состоянии транса, шамана или священника таким значением, которого в обычной ситуации не присваивалось бы. Вообще существование таких практик представляет прекрасный пример того, как общество создает модели редукции фрустрации, стресса и одиночества через групповые акции.

В заключение, таким образом, можно сказать, что ИСС играют значительную роль в опыте и поведении человека. Также очевидно, что эти состояния могут служить как адаптивным, так и неадаптивным выходом для выражения многочисленных страстей человека, его потребностей и желаний. Более того, вряд ли следует сомневаться, что мы едва начали понимать аспекты и функций ИСС. В качестве заключения мне хотелось бы процитировать очень подходящее замечание У. Джеймса (James, 1929, pp. 378 — 379):

Наше нормальное или, как мы его называем, разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой. Мы можем совершить наш жизненный путь, даже не подозревая об их существовании; но как только будет применен необходимый для их пробуждения стимул, они сразу оживут для нас, представляя готовые определенные формы духовной жизни, которые, быть может, имеют где-нибудь свою область применения. Наше представление о мире не может быть законченным, если мы не примем во внимание и эти формы сознания. Из них, правда, нельзя вывести точной формулы, и они не могут дать нам плана той новой области, какую они перед нами раскрывают, но несомненно, что должны помешать слишком поспешным заключениям о пределах реального.

Резюме.

Несмотря на существование многочисленного клинического и исследовательского материала по определенным измененным состояниям сознания, предпринималось мало попыток концептуализировать взаимосвязи среди этих состояний и условия, необходимые для их возникновения. С этой целью автор попытался интегрировать и обсудить соответствующие открытия в различных областях в попытке достижения лучшего понимания этих состояний и функций, которыми они бы могли послужить человеку и обществу.

Наблюдения за многими измененными состояниями сознания, переживаемыми человеком, быстро позволяют сделать вывод, что есть некоторые обязательные условия, способствующие их возникновению. Более того, хотя внешние проявления и субъективный опыт, связанные с различными изменениями в сознании, довольно разнообразны, существуют базовые особенности, являющиеся общими для многих. С функциональной точки зрения становится ясно, что многие изменения состояний сознания служат в качестве "конечных общих путей" для различных форм выражения человека — как адаптивных, так и дезадаптивных.

2. Деавтоматизация и мистический опыт.

Артур Дж. Дейкман

Изучая мистический опыт, следует начинать с материала, который выглядит ненаучно, изложен религиозным языком и кажется совершенно субъективным. Речь идет о религиозных текстах, и поныне являющихся информативными, и их нельзя отвергать как нечто оторванное от реальности, с которой связана психологическая наука. "Облако незнания", религиозный трактат XIV века, описывает процедуру, придерживаясь которой достигают интуитивного познания Бога. Такой интуитивный

опыт называется мистическим, т. к. считается, что его передача выходит за рамки языка. Тем не менее внимательное чтение показывает, что внутри религиозных идиом этих инструкций содержатся психологические идеи, подходящие для изучения и понимания широкого спектра явлений, не обязательно связанных с теологической проблематикой:

...Забудь всякие создания, которые когда-либо сотворял Бог, и деяния их, так чтобы мысли твои и желания твои не управлялись или не тянулись за кем-то из них, ни в общем, ни в частном... В первый раз когда ты делаешь это, ты обнаруживаешь лишь темноту, и, поскольку это есть смутное незнание, ты не ведаешь ничего, спасая свое чувство, — в твоей воле одно только нагое устремление к Богу... ты не сможешь ни постичь его ясно в свете понимания своим рассудком, ни почувствовать его в сладости любви своей привязанности... даже если ты не постигнешь и не почувствуешь его присутствия, это всегда должно оставаться в том облаке и в той темноте... Вонзись в это плотное облако незнания острой стрелой жаждущей любви (Knowles, 1961, р. 77). Этот субъективный отчет наводит на конкретные вопросы: что образует состояние сознания, содержанием которого не являются рациональные мысли ("понимание своим рассудком"), аффективное ("сладость любви") или чувственное ("темнота", "облако незнания")? Какими средствами активное "забывание" и бесцельная "жажда" вызывают подобное состояние? Сравнение этого отрывка с другими из классической мистической литературы показывает, что автор обращается к действиям отречения и созерцательной медитации. Данная статья представит психологическую модель мистического опыта, основываясь на предположении, что медитация и отречение — первичные техники для продуцирования этого опыта, а сам процесс можно концептуализировать как процесс деавтоматизации.

Феномен мистического переживания.

Отчеты о мистических переживаниях можно разделить на несколько категорий: а) неподготовленное-чувственное, б) подготовленное-чувственное, в) подготовленное-трансцендентное. Неподготовленное-чувственное относится к явлению, которое возникает у человека, нерегулярно занимающегося медитацией, молитвами или другими упражнениями, нацеленными на достижение религиозного опыта. Речь идет о людях разных профессий из разных социальных слоев. Мистическое состояние, о котором они говорят, есть переживание интенсивных аффективных, перцептивных и когнитивных феноменов, которые, по-видимому, являются расширением сходных психологических процессов. Природа и наркотики — наиболее частые факторы ускорения. Иллюстрируя переживания, навеянные природой, Джеймс привел отчет Тревора:

Я один отправился в "Кот и скрипку" и потратил на дорогу почти час, а затем пошел обратно. На обратной дороге я внезапно, без всякой причины почувствовал себя в раю — внутреннее состояние мира и радости, неописуемое спокойствие, сопровождающееся чувством погружения в теплый поток света, — будто внешние условия вызвали внутренний эффект — ощущение перехода, выхода из тела; однако я видел все вокруг еще яснее, так, будто окружающее стало ко мне ближе, чем раньше, из-за свечения, исходящего из центра, в котором я, казалось, находился. Это глубокое ощущение продолжалось, хоть и постепенно слабело, пока я не достиг дома, и некоторое время спустя ушло (James, 1929, р. 388).

Джеймс также приводит пример наркотического опыта, цитируя описанный Саймондсом опыт воздействия хлороформа:

Я думал, что нахожусь в двух шагах от смерти; и вдруг душа моя познала Бога, который обратился ко мне, коснулся меня, так сказать, в пронзительной, персональной, существующей реальности. Я ощутил его как поток света, нисходящий на меня... Невозможно описать тот экстаз, который я пережил. Затем, по мере того, как я постепенно отходил от действия анестезии, вернулось прежнее чувство моей связи с миром, новое ощущение связи с Богом стало пропадать (James, 1929, р. 328).

В эту же группу подпадают более свежие опыты с ЛСД-25 и другими подобными наркотиками (Watts, 1962).

Категория "подготовленное-чувственное", по существу, касается тех же феноменов, но происходящих с религиозными людьми как Запада, так и Востока, которые сознательно ищут "благодать", "просветление" или "единение" посредством длительной практики концентрации и отречения (созерцательная медитация, йога и т.д.). Вот пример для этой группы — отчет Ричарда Рола:

...Я находился в часовне и наслаждался то ли молитвой, то ли медитацией, когда внезапно почувствовал внутри себя неожиданный, приятный огонь. Поразмыслив некоторое время о его происхождении, я вдруг понял, что он исходит не от твари, но от Творца, после чего я испытал еще большее наслаждение и весь наполнился жаром... (Knowles, 1961, p. 57)

О более сложном опыте поведал Джулиан из Норвича:

И вдруг в этот (момент) я увидел красную струю крови, сочащуюся из-под венца, — горячую, свежую, обильную... Внезапно Троица наполнила мое сердце радостью. Я понял, что, должно быть, все это похоже на происходящее в раю (Warrack, 1952, p. 8).

Видения, ощущения "огня", "сладости", "песни" и радость — вот некоторые признаки подобного типа опыта.

Состояния неподготовленного-чувственного и подготовленного-чувственного феноменологически неразличимы, с той лишь оговоркой, что подготовленные мистики говорят о своих переживаниях, ближе согласовывая их со специфической религиозной космологией, к которой они приучены. Как и следует ожидать, опыт, возникающий как результат подготовки при поддержке формальной социальной структуры и поддающийся повторению, ведет к более значительному и стойкому психологическому эффекту. Тем не менее спонтанные конверсивные переживания также достопримечательны из-за их влияния на жизнь человека. Для всех мистических переживаний типично более или менее постепенное затухание состояния, оставляющее только воспоминания и тоску по тому, что было пережито.

Такие мистики, как св. Иоанн Креста и Тереза Авильская, толкователи, например Паулин, и вся восточная мистическая литература в целом разделяют эффекты и стадии, через которые проходят мистики, на наименьший опыт сильных эмоций и способность формировать идеи (чувственное) и высший, предельный опыт, который выходит за рамки аффективного и способности осмыслять. И именно последнее, возникающее почти всегда в связи с длительной подготовкой, отличает подготовленную-трансцендентную группу. Трансчувственный аспект особенно выделяется некоторыми авторами, например, Уолтером Хилтоном и св. Иоанном Креста:

Сказанное мной может привести вас к пониманию, что образы откровений у индивидуумов — в телесной ли оболочке или в воображении, во время сна или в бодрствовании — не составляют истинного созерцания. Это касается равным образом любого другого чувственного опыта, как кажется на первый взгляд, духовного происхождения — будь то звуки, запах или тепло, действительно физически ощущаемое в виде пылающего огня в груди или других частях тела (Hilton, 1953, pp. 14-15). ...внутренняя мудрость настолько проста, настолько всеобъемлюща и настолько духовна, что не вписывается в понимание, упакованное или одетое в любую форму или образ, постижимый для субъекта; она сопровождает то чувство и воображение (будто не входя в их содержание и не принимая ни их формы, ни вида), которые не способны ни объяснить ее, ни помочь понять ничего, что ее касается, хотя человек может быть твердо уверен, что переживает это и испытывает именно эту редкую и притягательную мудрость (St. John of the Cross, 1953, vol. I, p. 457).

Похожее разделение между низшими (чувственными) и высшими (трансцендентными) созерцательными состояниями можно обнаружить и в текстах по йоге. "Сознательная концентрация" — это предварительный шаг к "концентрации, которая не является сознанием (объектов)".

Практика, если она направлена на любой вспомогательный объект, не подходит как инструмент для этого (концентрации, несознания объекта)... Работа ума, будучи задействованной в этой практике (неразличимого объекта), кажется сама по себе несуществующей и вне любого вспомогательного объекта. Таким образом (получается), что концентрация лишена источника (чувственных стимулов), что не является сознанием объектов (Woods, 1914, p. 42).

На трансцендентной стадии исчезает множественность и появляется чувство единения с Одним или Всем. "Когда все незначительные вещи и мысли трансцендируются и забываются, остается только абсолютная стадия безобразности, когда Тахагата и Тахата сливаются в абсолютное Единство..." (Goddard, 1938, p. 322)

И тогда дух возносится выше всех возможностей в пустоте абсолютного одиночества, о чем ни один смертный не в состоянии поведать адекватно. И в этой таинственной темноте скрывается безграничное Добро. До такой степени нас принимает в себя и поглощает нечто единое, простое, божественное и беспредельное, что мы больше не отделимы от него... В этом единении пропадает чувство множественности. Когда впоследствии эти люди приходят в себя, они обнаруживают, что обладали ясным знанием вещей, более светлым и абсолютным, чем другие... Этот мрак есть свет, недостижимый ни одним смертным при помощи усилий ума (Poulain, 1950, p. 272).

Во всей литературе сказано, что мистик в этом состоянии пассивен и отказывается от борьбы. Он считает, что воспринимает "благодать" — божественный акт, направленный на него. Помимо этого в некоторых описаниях указано, что чувства и мыслительные способности перестают действовать — состояние, определенное в католической литературе как "соединение".

Внешнее несходство различных мистических документов отражает людское многообразие. И все же внимательное прочтение всех этих отчетов заставляет согласиться с Марешалем, который пишет:

Обнаруживается весьма деликатная психологическая проблема: слишком единодушный консенсус выявленных нами свидетельств, чтобы его отвергать. Это заставляет нас признать существование у некоторых субъектов определенного психологического состояния, которое, как правило, является результатом весьма суровой внутренней концентрации, поддерживающейся интенсивной аффективной деятельностью, но которое, с другой стороны, ни в коей мере не обнаруживает ни следа "дискурсивности", пространственного воображения или рефлексивного сознания. Кроме того, возникает вопрос, который приводит в замешательство: когда разрушаются образы, понятия и сознательное эго, что из интеллектуальной жизни остается? Множественность исчезает — это правда, но в пользу какого единства? (Marechal, 1964, p. 185).

Итак, из мистической литературы следует, что разные люди достигают того, что считают возвышенными состояниями ума и чувств. Эти состояния можно поделить на три группы: неподготовленное-чувственное, подготовленное-чувственное и подготовленное-трансцендентное. Между переживаниями, базирующимися на обычных аффектах, ощущениях и воображении, существовало бы, по-видимому, более значительное разграничив, но опыт, о котором идет речь, выходит за рамки этих модальностей.

Базовые мистические техники.

Как продуцируются мистические переживания? Чтобы ответить на этот вопрос, я исследовал две базовые техники, входящие в мистические упражнения: созерцание и отречение.

В идеале созерцание — это неаналитическое восприятие объекта или идеи — неаналитическое, поскольку избавляются от дискурсивных мыслей и делается попытка очистить разум от всего, кроме восприятия объекта внимания. Мысль признается как прямое вмешательство, уступающая сущностному познанию через чистое восприятие. В основе отречения от мирских целей и удовольствий — как физических, так и психических — лежит тот же принцип самоосвобождения от всего, что отвлекает внимание и мешает восприятию высшего реализма и прекрасного в бытии. Отречение во всех текстах предписывается особенно основательно и совершенно ясно. В отрывке, с которого начинается эта статья, рекомендовано: "Забудь всякие создания, которые когда-либо сотворял Бог... чтобы мысли твои не управлялись... кем-то из них..." В книге Ланкаватра мы читаем: "...Стремитесь к избавлению от всех праздных мыслей и представлений, касающихся внешней стороны вещей, и всех идей об индивидуальности и общности, о страданиях и непостоянстве,

и культивируйте высшие идеи об отказе от эго, пустоте и безобразности..." (Goddard, 1938, p. 323). Мейстер Экхарт обещает: "Если мы освободимся от вещей вне нас, Бог наградит нас за это всем, что есть в раю... в полной мере..." (Clark & Skinner, 1958, p. 104). У Хилтона можно прочитать: "Поэтому, если ты жаждешь открыть свою душу, освободи мысли от внешних и материальных вещей, забудь по возможности тело и пять его органов чувств..." (Hilton, 1953, p. 205) Святой Иоанн призывает к полному очищению памяти:

Человек должен освободиться и очиститься от всех этих форм и способов познания и должен постараться утратить их воображаемое понимание, чтобы не осталось и впечатления о знании — ни следа; душа должна быть бесплодной и пустой, будто не касалась ее ни одна из этих форм, — замерев в полном забытии. Но этого не произойдет, пока не стерта память во всех ее проявлениях, если ей нужно объединиться с Богом (St. John of the Cross, 1953, p. 227).

В большинстве западных и восточных мистических практик отречение также распространяется на актуальную жизненную ситуацию мистика. Бедность, воздержанность и уединение воспринимаются как необходимые факторы для достижения мистического единения. Дзен-буддизм, однако, считает, что повседневная жизнь — подходящее средство для достижения сатори, поскольку мирские страсти и желания отвергаются, а с ними и интеллектуальный подход к опыту. "Если я пребываю в своей данности, полностью очистившись от всего интеллектуального мусора, то ощущаю свободу в ее первичном смысле... свободу от интеллектуальных сложностей и моралистических привязанностей..." (Cuzuki, 1959, p. 19)

Инструкции к выполнению созерцательной медитации указывают, что весьма активное усилие прилагается на исключение, обесценивание внешних и внутренних стимулов, избавление от них, но в то же время — фокусировке внимания на объекте медитации. На этой активной фазе созерцания концентрация внимания на определенных объектах, идеях, физических движениях или дыхательных упражнениях рекомендуется как помощь для отвлечения внимания от его обычных каналов и сведения их к монотонной фокусировке⁴. Патанджали комментирует:

Привязывание мыслей к месту — есть фиксирование внимания... Фокусированность данной идеи на том месте и есть созерцание... То же самое (созерцание), высветленное (в сознании) как предполагаемый объект и ничего больше и как бы освобожденное от себя, является концентрацией... Эти три сдерживаются в одном... Уже эти (три) косвенно помогают бессемянности (концентрации) (Woods, 1914, pp. 203 — 208).

В йоге есть подробные инструкции о том, как подбирать объекты для созерцания и правильного использования поз и дыхания, чтобы создать оптимальные условия для концентрации. Подобные техники необычны для западной религиозной литературы, если не считать предписания сохранять самоориентированность на Бога и не позволять себе отвлекаться, что считалось "от лукавого" (Духовные упражнения святого Игнатия (Puhl, 1962).

Активная фаза созерцательной медитации предшествует стадии полного созерцания, когда субъекта захватывает и поглощает процесс, который он начал, но который кажется теперь самопроизвольным, не требующим никаких усилий. Вместо этого необходима пассивность — самоотречение, — открытая восприимчивость во "тьме", являющаяся результатом очищения от мыслей и чувств и отречения от целей и желаний, направленных на мир.

Если это активное усилие умственной концентрации успешно, за ней следует более пассивная, восприимчивая стадия самадхи, в которой усердный ученик вступает в блаженную обитель высшей мудрости... (Goddard, 1938, p. 323).

И если такая душа сама пожелает предпринять какие-то внутренние усилия, значит, это станет помехой и потеряется блаженство, которое... Бог в нее вселяет (Hilton, 1953, p. 380).

Следует помнить, что техники созерцания и отречения осуществляются в рамках своего рода теологической схемы. Эта схема используется для объяснения и организации возникающего опыта. Тем не менее простой доктрины недостаточно. Восточные тексты настаивают на необходимости руководства гуру (опытного

⁴ Дыхательные упражнения могут повлиять также на содержание в крови двуокиси углерода и следовательно изменить сознание химически.

учителя), как ради безопасности, так и ради достижения духовной цели. В западной религии "духовный наставник" служит советчиком и учителем. Наличие мотивации и организованной концептуальной структуры и поддержка и направление учителя, безусловно, важны в помощи человеку, занимающемуся медитативными упражнениями, и для достижения намеченных личностных изменений, которые могут возникнуть как награда за усердие. Стойкие личностные изменения достигаются вероятнее всего через акцент на поведении, адаптированном к ценностям и инсайтам, связанным со структурой доктрины и со стадиями мистического опыта.

Как можно объяснить данный феномен и его связь с этими техниками? Большая часть объяснений в психологической и психоаналитической литературе сводилась к общим утверждениям, акцентированным на регрессе к более ранней симбиотической связи между матерью и ребенком. Эти утверждения распределяются от крайних позиций, например Александера (Alexander, 1931), который описывал подготовку буддиста как отказ либидо от мира, чтобы реинвестироваться в эго, пока не будет достигнуто состояние внутриутробного нарциссизма — "чистого нарциссизма спермы", до базового утверждения Фрейда (Freud, 1961, т. 21, pp. 64 — 73), что "океаническое чувство" — это память о недифференцированном инфантильном состоянии эго. Левин (Lewin, 1950, pp. 149 — 155) углубился именно в эту концепцию. В последние годы эти гипотезы были усовершенствованы, объединив концепции регрессии и активной адаптации. Работы Криса (Kris, 1952, p. 302), Фингаретти (Fingarette, 1963) и Принца и Севейджа (Prince & Savage, 1965) иллюстрируют этот подход к мистическому опыту. Данная статья попытается объяснить мистический феномен с другой точки зрения — с точки зрения восприятия и познания.

Деавтоматизация.

В более ранних исследованиях экспериментальной медитации я предположил, что мистический феномен является результатом деавтоматизации психологических структур, которые организуют, ограничивают, отбирают и интерпретируют перцептивные стимулы. Для объяснения необычного восприятия медитирующего я предложил гипотезу сенсорной трансляции, переноса реальности и перцепционного расширения (Deikman, 1966b). С этой точки зрения я попытаюсь представить интегрированную формулировку, которая связывает данные концепции с классическими мистическими техниками отречения и созерцания.

Концепция деавтоматизации ведет свое происхождение из рассмотрения автоматизации моторного поведения, проделанного Хартманом (Hartmann, 1958, pp. 88-91):

В хорошо закрепленных достижениях он (моторный аппарат) функционирует автоматически: интеграция соматических систем, участвующих в действии, автоматизируется, так же как и интеграция вовлеченных в нее умственных действий индивида. С дальнейшим применением действия его промежуточные этапы исчезают из сознания... Автоматизацию обнаруживает не только моторное поведение, но и восприятие и мышление...

Очевидно, что автоматизация экономически выгодна для сохранения катексиса внимания в частности и простого катексиса сознания вообще... Здесь, как и в большинстве адаптационных процессов, мы видим целевое обеспечение в отношении ожидаемого среднестатистического количества задач.

Джилл и Бренман (Gill & Brenman, 1959, p. 178) так усовершенствовали концепцию деавтоматизации:

Деавтоматизация — это уничтожение автоматизации механизмов — как средств, так и целевых структур, — направленных на окружающую среду. Деавтоматизация — это встряска, за которой следует движение вперед или отступление на уровне организации... Если аппарат нужно деавтоматизировать, то необходимы некоторые манипуляции внимания, направленные на его функционирование.

Таким образом, деавтоматизацию можно определить как уничтожение автоматизации, по-видимому, посредством реинвестирования действий и перцептов вниманием.

Из определения Рапопорта и Джилла (Rapaport & Gill, 1959, pp. 157 — 158) логически вытекает концепция психологических структур.

Структуры — это конфигурации медленных изменений... внутри которых, между которыми и посредством которых осуществляются умственные процессы...

Структуры упорядочены иерархически... Эта гипотеза... важна, потому что является фундаментом для психоаналитических суждений, касающихся дифференциации (будь ее результатом дискретные структуры, которые позже координируются, или повышение внутренней артикуляции структур), и поскольку подразумевает, что процесс зависит от уровня структурной иерархии, в которой он происходит.

Деавтоматизация структуры может привести к переходу на низшую структуру в иерархии, а не к полному прекращению определенной используемой функции.

Созерцательная медитация.

Размышляя о технике созерцательной медитации, можно предположить, что она, по-видимому, и составляет ту самую манипуляцию вниманием, какая требуется, чтобы вызвать деавтоматизацию. Перцепты получают интенсивное внимание, тогда как на его использование для абстрактной категоризации, как и на мышление, налагается недвусмысленный запрет. Поскольку автоматизация обычно исполняет перенос внимания от перцепта или действия к абстрактной мыслительной деятельности, то процесс медитации проявляет силу в обратном направлении. Познавательная активность тормозится в пользу восприятия; активная интеллектуальная модель действия замещается рецептивной моделью восприятия.

Автоматизация — это иерархически организованный процесс эволюции, так что можно ожидать, что деавтоматизация ведет к сдвигу к так называемой "примитивной" перцептивной и когнитивной организации — той, которая предшествует аналитической, абстрактной, интеллектуальной модели, типичной для мышления современного взрослого человека. Перцептивное и когнитивное функционирование детей и представителей примитивных культур изучались Вернером, который выделил следующие характеристики примитивного воображения и мышления: а) большая яркость и чувственность, б) синкретичность, в) физиогномичность и живость, г) дедифференцированность в отношении различий между "я" и объектом и между объектами и д) дедифференцированность и слияние чувственных модальностей. Вернер констатирует, опираясь на заключения по исследованиям эйдетического воображения детей в частности и перцептивного развития вообще:

...Образ... постепенно меняется по функциональному характеру. Он становится, по существу, предметом до крайности абстрактного мышления. Поскольку функция образа меняется и он становится инструментом рефлексивного мышления, его структура тоже изменяется. И только через такое структурное изменение этот образ может служить в абстрактной ментальной активности в качестве инструмента выражения. Вот почему при необходимости чувственность, насыщенность деталями, цвет и оживление образа должны поблекнуть.

Теоретически деавтоматизация призвана повернуть это развитие вспять, в сторону примитивного мышления. Следует отметить, что классические отчеты о мистическом опыте выделяют феномен Единения. Единение можно рассматривать как дедифференциацию, которая размывает все границы, так что "я" больше не воспринимается как отдельный объект и обычные перцептивные и когнитивные различия больше не применимы. С этой точки зрения мистическая литература совместима с гипотезой деавтоматизации. Если искать свидетельства того, изменилось ли у мистика переживание внешнего мира, классическая литература не принесет пользы, поскольку мистик ориентирован на внутреннее, а не на внешнее, и склонен писать о Боге, а не о природе. Тем не менее в некоторых отчетах о неподготовленном-чувственном опыте можно обнаружить свидетельства о чувственном обогащении и оживлении. Джеймс (1929, pp. 243 — 244), описывая опыт изменения состояния, утверждает: "Третья особенность состояния уверенности — объективное изменение, которое, кажется, происходит с миром. Внешняя новизна украшает каждый объект..." Он цитирует Билли Брэя: "...Я воззвал к радости и от

всего сердца восхвалял Господа... Я помню это: все для меня казалось новым — люди, поля, скотина, деревья. Я был новым человеком на новой земле". А вот переживания одной женщины: "Я молила о милосердии и обрела ясное осознание прощения и обновления своей сущности. Поднявшись с колен, я воскликнула: "Старое ушло, все вокруг стало новым". Это было похоже на вхождение в другой мир, новое состояние существования. Естественные вещи возвеличились. Мое духовное видение было настолько ясным, что я замечала красоту каждой материальной вещи во вселенной..." И еще: "Все изменилось, будто во всем появился спокойный, свежий оттенок или проявление Божественного величия — практически во всем". Андерхилл (Anderhill, 1955, p. 235) назвала подобное изменение восприятия мира у человека "чистотой видения, наращиванием физического восприятия", цитируя фразу Блейка: "Очистите двери восприятия". Не так-то просто подтвердить это изменение восприятия документально, потому что автобиографические отчеты, на которые ссылаются Андерхилл, Джеймс и другие, — это смесь мистического духовного чувства и его фактического восприятия, причем духовное содержание преобладает над описанием физического мира. Тем не менее эти отчеты предполагают, что "новое видение", приукрашенное состоянием экзальтации, имеет место. Авторы сообщают о восприятии нового великолепия мира, видении всего как будто впервые, о красоте, мимо которой они обычно проходили, не замечая. Хотя эти описания и не доказывают изменений чувственного восприятия, они подразумевают это. Эти особые феномены возникают достаточно непостоянно и в большинстве мистических сообщений не упоминаются. И все же прямое свидетельство этому было получено в уже упомянутых медитационных экспериментах (Deikman, 1963, 1966b). Там имелась возможность задать вопросы и анализировать сообщения испытуемых, чтобы получить информацию об их опыте восприятия. Тот феномен, о котором сообщили испытуемые, полностью удовлетворил критериям Вернера, хотя степень изменения варьировалась от одного человека к другому. Участники эксперимента описали свои реакции на перцепт — синюю вазу — следующим образом: а) яркость и насыщенность перцепта повышалась — ваза становилась "более яркой", "светящейся"; б) она оживала, будто двигаясь сама по себе; в) у людей, участвующих в эксперименте продолжительное время, в значительной степени стиралась разница между "я" и объектом: "...Я действительно почувствовал, будто голубизна и я слились, или я и эта ваза... Казалось, все сливается в одно..."; г) обнаруживалось синкретичное мышление, слияние и изменение нормальных модальностей восприятия: "Мне казалось, что в меня входит и выходит свет", "Когда ваза изменяет свой размер, я ощущаю это в своем теле", "Я до сих пор не уверен, было ли движение в кольцах или сами кольца (концентрические кольца света между испытуемым и вазой). Но безусловно, все это реально... Это нереально в том смысле, что ты не можешь это увидеть, понюхать, дотронуться или что-то еще, но оно безусловно реально в том смысле, что ты можешь переживать это происходящим". Перцептивные и когнитивные изменения, все же возникающие у участников эксперимента, одинаково происходили в сторону "примитивной" организации⁵.

Итак, имеющиеся в нашем распоряжении свидетельства подтверждают гипотезу, что созерцательная медитация вызывает деавтоматизацию. Можно назвать деавтоматизацию регрессией на перцептивную и когнитивную стадию ребенка или младенца. Однако эта концепция опирается на гипотезу о восприятии мира ребенком, которую по-прежнему невозможно проверить.

Вот известная цитата Вордсворта (Wordsworth, 1904, p. 353):

Было время, когда луга, и роши, и ручей,

Земля и каждый зримый образ

Мне виделась

В божественном наряде, сияющем

В великолепии и свежести мечты.

Однако он мог спутать детство с тем, что в действительности является реконструкцией, основанной на взаимодействии ассоциативных способностей взрослого с воспоминанием о более прямом чувственном контакте ребенка. "Великолепие" — скорее всего продукт взрослого. Чем говорить о возврате в детство,

⁵ Однако по мере того, как прогрессировала дедифференциация вазы, задний фон и объект постепенно сливались, чему сопутствовала потеря цветности и яркости.

правильнее было бы сказать, что при уничтожении автоматических перцептивных и когнитивных структур можно выиграть в интенсивности и богатстве чувственного за счет абстрактной категоризации и дифференциации. Можно назвать это направление в чувственном развитии регрессией, но актуальный опыт любого ребенка, вероятно, находится за сферой психологического. Деавтоматизация свойственна именно взрослому уму — опыт обогащается за счет воспоминаний взрослого и двигает субъекта к другой модели сознания.

Отречение.

Деавтоматизация, вызываемая созерцательной медитацией, закрепляется, если самоотречение признается как цель и стиль жизни и если оно не ограничивается одним лишь кратким медитационным периодом. Бедность, целомудрие, уединение и молчание — традиционные техники, рекомендуемые для тех, кто выбрал путь мистика: чтобы познать Бога, направь свои помыслы к Нему, отведя их от мира и тела, что связывают тебя с мирским. Медитационная стратегия активно используется во всех областях жизни человека. Мистик старается перестать думать об объектах мира и желаниях, связывающих с ними. В той степени, в которой перцептивные и когнитивные структуры требуют для адекватного функционирования "пищи" из привычных стимулов, отречение, по-видимому, ослабляет и даже разрушает эти структуры, тем самым приводя к необычному опыту (Rapaport, 1951). Человек может отказаться от такой подпитывающей стимуляции по собственной воле. Медитирующие, как было сказано выше, сообщали, что в процессе практики имело место уменьшение количества ответных реакций на отвлекающие стимулы. Им требовалось меньше усилий, чтобы успешно исключать стимулы из поля осознания. Из этих отчетов видно, что, по мере того как субъекты становились более опытными, у них устанавливались психологические барьерные структуры (Deikman, 1963, p. 338). Изучение ЭЭГ монахов-буддистов дало сходные результаты. Воздействие отвлекающих стимулов, которое оценивалось по исчезновению альфа-ритма, было наиболее очевидным у новичков, менее очевидным у учеников не первого года практики и почти отсутствовало у мастеров (Kasamatsu & Hirai, 1963). Возможно, что интенсивная, длительная практика медитации создает временный барьер для стимулов, вызывающий функциональное состояние сенсорной изоляции⁶. Исходя из данных экспериментов по сенсорной изоляции, можно ожидать, что длительная депривация (или уменьшенная вариабельность) "подпитывающих" стимулов определенного класса может вызвать изменение в функциях, прежде отвечающих за эти стимулы (Schultz, 1965, pp. 95 — 97; Solomon et al., 1961, pp. 226 — 237). Эти изменения, по-видимому, относятся к тому типу деавтоматизации, который был определен выше, — говорилось о повышении яркости цвета и ухудшении навыков восприятия, например, к различению цветов (Zubek и др., 1961). Таким образом, можно считать, что отречение само по себе вызывает деавтоматизацию. В сочетании с созерцательной медитацией оно дает сильный эффект. В конечном счете чем большей степени отречения достигает мистик, тем ближе он подходит к своей цели Единения или Просветления. Его мотивация неизбежно повышается, ибо, отказавшись от мирского, он не имеет надежды на хлеб насущный.

Основные характеристики мистического опыта.

Если допустить, что деавтоматизация имеет место, необходимо объяснить пять основных характеристик мистического опыта: а) сильное чувство подлинности происходящего, б) необычные перцепты, в) единение, г) невыразимость и д) трансчувственный феномен.

Подлинность.

Те, кто испытал мистический опыт — неважно, был ли он вызван годами медитации или однократным приемом ЛСД, — утверждают, что его достоверность

⁶ Мак-Рейнолдс (McReynolds, 1960, p. 269) утверждал, что связывающая стимулы барьерная система может быть задействована и при шизофрении.

подтверждается ощущением подлинности. Критика скептиков часто наталкивается на утверждение: "Вам следует попробовать это самим, и тогда вы поймете". Оно означает, что пережившего актуальный опыт убеждает сильное ощущение подлинности. "Я знаю, что это было на самом деле, потому что это было реальнее, чем то, что я сейчас говорю с тобой". Но "подлинность" не является свидетельством. В действительности существует множество клинических примеров разнообразия интенсивности ощущения подлинности, которое не соотносится с многообразием реальности. Сон может быть настолько "живым", что убеждает в состоянии бодрствования, хотя его содержание может быть причудливым и не соотноситься ни с этим миром, ни с каким-то другим. Психоз обычно предваряется или сопровождается чувством, что мир менее реален, чем обычно, а иногда — что он более реален или в нем есть другая действительность. Феномен деперсонализации демонстрирует потенциал к изменению чувства реальности существования самого человека, хотя его поддающееся проверке "я" не подвергалось никакому изменению. Тем не менее в случае деперсонализации, или дереализации, разница между тем, что является внешним, и тем, что является внутренним, остается недвусмысленной. Что меняется, так это качество подлинности, прилегающее к репрезентации объекта. Таким образом, получается, что а) ощущение подлинности представляет функцию, отличную от суждения о реальности, хотя они обычно действуют синхронно; б) ощущение подлинности не свойственно восприятию в чистом виде и в) подлинность можно рассматривать как количественную функциональную способность к замещению, а следовательно, к интенсификации, редукции и переносу, воздействующую на все разнообразие воображаемого и чувственного содержания⁷.

С эволюционной точки зрения ясно, что биологическое выживание зависит от недвусмысленного восприятия, что осязаемо, а что нет. Чувство реальности обязательно связывается с предметным миром. Если предположить, что медитация в сочетании с отречением приводит к глубокому нарушению нормальной психологической взаимосвязи субъекта с миром, представляется вполне убедительным, что практика таких мистических техник будет связана со значительным изменением чувства реальности. Качество реальности, прежде прилагаемое к предметам, начинает дополнять определенные ощущения и идеи, которые входят в сознание в период перцептивной и когнитивной деавтоматизации. Стимулы внутреннего мира инвестируются чувством реальности, которое обычно отдается внешним объектам. Через то, что можно назвать "переносом реальности", мысли и образы становятся реальными (Deikman, 1966b, pp. 109-111).

Необычные перценты.

Возникающие во время мистической деавтоматизации ощущения и идеи зачастую весьма необычны; они выбиваются из континуума каждодневного сознания, "Внезапно, без всякого предупреждения, он оказался внутри разноцветного, сияющего великолепием облака" (Виске, 1961, р. 8). Восприятие окружающего света, бесконечной энергии, неопишуемых видений и непередаваемого знания поражает своей непохожестью на восприятие феноменов "естественного мира". Мистики объясняют причину отличия этих переживаний их принадлежностью к высшей трансцендентной реальности. По их словам, то, что воспринимается, приходит из другого мира или по крайней мере из другого измерения. Хотя подобную возможность нельзя исключать, многие из феноменов следует понимать как отображение необычной модальности восприятия, а не как необычные внешние стимулы.

Два давно практикующих участника вышеупомянутого исследования опыта медитации сообщили о ярком переживании света и силы. Вот отчет одного из них:

"...Вскоре я стал замечать, как двигаются и сменяют друг друга свет и тьма, это происходило все быстрее и быстрее. Теперь это случается не только в моем видении, но происходит или ощущается физически. Оно связано с чувством притяжения, расширения, поглощения; мое зрение вдруг привлекает какая-то точка... Я

⁷ Согласно Полу Фелерну (Federn, 1955, pp. 241 - 260) нормальное чувство реальности требует адекватного вложения энергии (либидо) в границы эго, что указывает на понятие количества "подлинности". Эвери Вайсман (Weisman, 1958) усовершенствовал и расширил эту идею, отдав предпочтение более общей концепции "либидинальных полей" вместо понятия о границах эго.

оказываюсь во власти очень сильного ощущения, и это становится центром" (Deikman, 1966b, p. 109).

Это сообщение наводит на мысль, что восприятие движения и смены света и тьмы есть восприятие движения внимания между различными психическими содержаниями (независимо от того, каким на самом деле было это "движение"). "Притяжение", "расширение", "поглощение" могут таким образом отражать динамику усилия по сосредоточению внимания — удачное сосредоточение переживается как нахождение "во власти" огромной силы. Другой пример: "...Когда ваза изменила размер... я ощутил это телесно и особенно глазами... какое-то настоящее физическое восприятие — как будто что-то сдвинулось и преобразовало размер вазы" (Deikman, 1966b, p. 109). В этом случае субъект мог пережить ресинтез вслед за деавтоматизацией естественного перцепта; то есть перцепт вазы был реконструирован за пределами нормального сознания и процесс реконструкции воспринимался как физическое ощущение. Я назвал эту гипотетическую перцептивную модальность "сенсорная трансляция", определив ее как восприятие психического акта (конфликт, подавление, решение проблем, внимательность и т.д.) через относительно неструктурированное восприятие света, цвета, движения, силы, звука, запаха, вкуса (Kris, 1952; Deikman, 1966b, pp. 108 — 109). Эта концепция связана с концепцией гипнагогического феномена Сильберера (Silberer, 1951), но отличается по ссылкам и генезису. В гипнагогическом состоянии и во сне происходит символическая трансляция физической активности и идей. И хотя в гипнагогических и сновиденческих конструкциях могут быть задействованы свет, сила и движение, преобладающими перцептами являются сложные визуальные, вербальные, концептуальные и действенные образы. "Сенсорная трансляция" относится к переживанию невербальных, простых, конкретных перцептивных эквивалентов физических действий⁸.

Концепция сенсорной трансляции предлагает интересное объяснение повсеместного использования света как метафоры мистического опыта. Это не просто метафора. "Свечение" может происходить из актуального сенсорного переживания, возникающего во время когнитивного акта унификации, освобождения энергии, или когда приходит решение бессознательного конфликта, дающее переживание "умиротворения", "присутствия" и т.п. Освобожденная энергия, воспринимаемая как свет, — вероятно, центральное сенсорное переживание в мистицизме.

Если гипотеза сенсорной трансляции верна, возникает вопрос, почему она начинает действовать в каждом конкретном случае.

Вообще сенсорная трансляция, по-видимому, возникает, когда: а) сенсорным путям уделяется повышенное внимание, б) отсутствует контролирующее аналитическое мышление и в) человек настраивается на восприимчивость к стимулам (открытость вместо защиты или мнительности). Тренировка в созерцательной медитации специально направлена на достижение состояния, отвечающего этим характеристикам. Ласки (Laski, 1961) сообщает, что спонтанные мистические переживания могут возникнуть во время такой разнотипной деятельности, как роды, созерцание ландшафта, слушание музыки или половой акт. Хотя ее испытуемые дали недостаточное описание своих мыслительных процессов, предшествующих экстазу, все они были вовлечены в интенсивную сенсорную активность, отвечающую всем трем вышеперечисленным условиям. Эти условия, по-видимому, также применимы к мистическим переживаниям, связанным с ЛСД. В связи с состоянием разума, индуцированным галлюциногенными наркотиками, говорят о повышенном сенсорном внимании, сопровождающемся ухудшением или потерей различных интеллектуальных функций (Crocket et al., 1963; Watts, 1962; Michaux, 1963). Что касается критериев восприимчивости, то параноидные реакции, возникающие во время приема наркотиков, враждебны экстатическим переживаниям. И наоборот, если употребляющие наркотики перестают защищаться и быть мнительными, они "принимают" свое положение, после чего происходит "трансцендентное"

⁸ Михо (Michaux, 1963, pp. 7-9) говорил о родственных концепциях, хотя и несколько эксцентричных; он предположил, что нередкое восприятие волн или вибраций под воздействием галлюциногенных наркотиков является результатом прямого восприятия "ритмов мозговой активности", измеряемых ЭЭГ; Лири (Leary, 1964, pp. 330-339) предположил, что галлюциногенные наркотики позволяют "прямо проникнуть в процессы, измеряемые физиками, биохимиками и неврологами", например, электронные орбиты или клеточную активность.

переживание (Sherwood et. al., 1962). Таким образом, общий психологический контекст можно описать как перцептивная концентрация. В этом особом состоянии сознания субъект приходит к пониманию определенных интрапсихических процессов, обычно исключаемых или находящихся за пределами границ понимания. Средством этого восприятия, по-видимому, является аморфное ощущение, реализуемое благодаря смещению чувства реальности ("перенос реальности") и потому неверно принимаемое за приходящее извне.

Единение.

Ощущение себя в единении со вселенной или с Богом является признаком мистического опыта независимо от культурного контекста. Как утверждает Джеймс (1929, р. 410), преодоление всех обычных барьеров между индивидом и Абсолютом является великим мистическим достижением. В мистических состояниях мы одновременно соединяемся с Абсолютом и убеждаемся в собственной уникальности. Торжество этой мистической традиции неизменно и не зависит ни от стран, ни от вероисповеданий. В индуистском, неоплатонистском, софистском, христианском мистицизме, в витманизме мы обнаруживаем один и тот же признак, встречаем неизменное единодушие в способах выражения мысли, так что о классике мистицизма можно сказать, что она не имеет ни дня рождения, ни родины. Эти бессмертные повествования о единении человека с Богом предшествуют всем языкам и никогда не стареют.

Я уже обращался к объяснению этого феномена с точки зрения регрессии. Теперь приведу еще две гипотезы. С одной стороны, восприятие единения может быть восприятием психической структуры, с другой — переживание может быть восприятием реальной структуры мира.

Общеизвестно, что мы не воспринимаем мир напрямую. У нас есть опыт ощущений и ассоциативные воспоминания, из которых мы делаем вывод о характере стимульного объекта. Актуальным содержанием восприятия является электрохимическая активность, составляющая и мышление тоже. С этой точки зрения все, что понимается, однородно. Это разновидности одной субстанции. Если понимание направлено на себя, как утверждалось в связи с сенсорной трансляцией, эта фундаментальная гомогенность (единство) воспринимаемой реальности — электрохимическая активность — может восприниматься соответствующей внешнему миру, а не внутреннему. Единение, идея и переживание того, что мы — суть одно с миром и Богом, может таким образом составлять действительное восприятие, поскольку по характеру свойственно мыслительному процессу, но в сущности вовсе не обязано составлять точное представление о внешнем мире.

Если рассуждать логически, то существует и такая возможность, что восприятие единения все же дает правильную оценку внешнего мира. Как говорилось выше, деавтоматизация есть разрушение психической структуры, позволяющее детализировать переживания и ощущения ценой привлечения большего внимания. Возможно, что с активизацией внимания деавтоматизация может привести к видению новых измерений тотальной совокупности стимулов — т. н. процесс "перцептного расширения". Из исследований Вернера (Werner, 1957), Фон Сендена (Van Senden, 1960) и Шапиро (Shapiro, 1960) следует, что развитие от младенчества к взрослой жизни сопровождается организацией перцептивного и когнитивного миров, что происходит путем отбора одних стимулов и качества стимулов и исключения других. Если в основе лежит деавтоматизация, такая организация меняется на прямо противоположную или на время приостанавливается, изначально недоступные аспекты реальности теперь могут стать осознаваемыми. Единение действительно может быть неотъемлемым качеством реального мира и становится очевидным при помощи техник медитации и отречения или при определенных, до сих пор неизвестных условиях, вызывающих спонтанное, кратковременное мистическое переживание у неподготовленных людей.

Невыразимость.

Мистический опыт невозможно описать, передать другому человеку. И хотя мистики иногда записывают свои мысли, они подтверждают, что невозможно передать этот опыт словами или соотносением с похожим опытом повседневной жизни. Они не могут найти подходящих слов для объяснения впечатляющей

реальности, необычных ощущений и познания единения, упомянутых выше. Тем не менее внимательное изучение мистического феномена показывает, что существует по крайней мере несколько типов переживаний — все они "неописуемы", но каждое из них отличается своим содержанием и формальными характеристиками. Ошибочно было бы мешать эти состояния сознания в одну кучу, называя "мистическим опытом" исходя из одного только качества невыразимости.

Начнем с того, что есть тип мистического переживания, который не поддается передаче словами по той причине, что, вероятно, основан на примитивных воспоминаниях и связан с фантазиями превербального (инфантильного) или невербального чувственного опыта⁹. Некоторые отчеты мистиков, в которых описано состояние, когда их охватывало блаженство, любовь к Богу, очень напоминают прототипное "недифференцированное состояние", единение младенца и груди, на которое делают особый акцент психоаналитические объяснения мистического феномена. В действительности наиболее вероятным кажется, что подобные ранние воспоминания и фантазии могут повторно переживаться как следствие а) регрессии мыслительных процессов, вызываемой отречением и созерцательной медитацией и б) активации инфантильных устремлений, стимулируемых религиозными проекциями — "Господь милостлив и вознаградит детскость перманентной эйфорией" (Moller, 1965, p. 127). Кроме того, условия функциональной сенсорной изоляции, связанные с мистической подготовкой, могут способствовать активации воспроизведения подобных воспоминаний с повышенной яркостью (Suraci, 1964).

Другой тип точно так же невыразимого мистического опыта поразительно отличается от первого — а именно, откровение является слишком сложным, чтобы его вербализовать. О подобных переживаниях часто сообщают те, у кого мистический опыт был вызван наркотиками. В подобных состояниях человек открывает смысл и связи многих сторон жизни: он осознает одновременно много уровней и "понимает" тотальность существования. Вопрос, является ли это знание истиной или это только иллюзия, остается без ответа; тем не менее, когда возникает подобное многоуровневое понимание, становится трудно — почти невозможно — объяснить его словами. Простой язык структурирован так, чтобы следовать за логическим развитием идеи, и он может абсолютно не подходить для выражения переживания, затрагивающего огромное множество концепций одновременно. Уильям Джеймс предположил, что "состояния мистической интуиции могут быть только очень внезапными и сильно расширять обычное поле сознания". Тем не менее мистическое откровение может быть невыразимым не только из-за внезапного расширения сознания, о котором говорит Джеймс, но также из-за новой вертикальной организации понятий¹⁰. На пример, после прочтения "Заката и падения Римской империи" можно осознать громадные перспективы истории цивилизации в том виде, в каком ее воссоздал Гиббон. Этот опыт с трудом можно передать, кроме как через посредство самой книги, и до этой степени он неописуем, и это есть меньшая версия расширенного сознания Джеймса. Представьте, что кто-то читает "Войну и мир" и обретает видение Толстого исторических событий, их детерминированность случайными факторами. И опять это такое переживание, которое трудно выразить без обращения к роману. Теперь представьте, что кто-то может "увидеть" не только каждый из этих образов мира по отдельности, но также их параллельные соотношения друг с другом и перекрестные связи между отдельными понятийными структурами. Затем добавьте в этот понятийный ряд биохимическую перспективу, представленную в "Пригодности окружающей среды" (The fitness of the Environment, Henderson, 1958) — работе, которая коснулась, кроме прочего, уникальных, жизненных свойств молекулы воды. Тогда вертикальное взаимодействие всех этих экстенсивных схем может действительно оказаться за пределами вербального

⁹ Шехтель (Schachtel, 1959, p. 284) считает, что раннее детство - постмладенческий период - не поддается запоминанию по структурным причинам: "Это не просто подавление специфического содержания, например, первого сексуального переживания, которое относят к общей детской амнезии; в формировании категорий (схем) памяти, не представляющих собой подходящие механизмы для приобретения и воспроизведения опыта такого качества и глубины, какие свойственны раннему детству, отражается биологически, культурно и социально обусловленный процесс организации памяти". Из этого по аналогии следует, что вербальные структуры здесь "не уместны".

¹⁰ Сходное разграничение касается и "вертикального" слушания музыки, которое провел Эрэнцвейг (Ehrenzweig, 1964, pp. 385-387).

выражения, вне обычных концептуальных возможностей — другими словами, невыразимость становится понятной.

Трансчувственный феномен.

Третий тип невыразимых переживаний был назван выше подготовленным-трансцендентным мистическим опытом. Автор "Облака незнания", св. Иоанн Креста, Уолтер Хилтон и другие очень по-особому описывают новый перцептивный опыт, исключая ощущения тепла, прохлады, видения или любой другой элемент знакомого сенсорного или мысленного опыта. Они подчеркивают, что опыт происходит вне обычных сенсорных путей, идей и воспоминаний. Я уже говорил, что они описывают это состояние определенно не бессодержательным и не пустым, а наполненным интенсивным, глубоким, ясным восприятием, которое они считают окончательной целью мистического пути¹¹. Если считать их описание феноменологически точным, то сталкиваешься с проблемой: как объяснить природу такого состояния и процесса, в котором оно возникает? Придерживаясь представленной выше гипотезы, я полагаю, что подобные переживания являются результатом деятельности новой способности восприятия, реагирующего на измерения совокупности стимулов, прежде игнорируемых или скрытых от осознания. Для подобных мистиков отречение ослабляет и временно устраняет обычные объекты сознания как фокус сознания. Созерцательная медитация ломает логическую организацию сознания. В то же время мистик явно мотивирован на восприятие чего-то. Если все же существуют не проявляющиеся и неиспользуемые перцептивные способности, при таких условиях они, по-видимому, должны мобилизоваться и начать работать. Опыт восприятия, который, таким образом, имеет место, выходит за пределы привычных вербальных или сенсорных ссылок. Это неидентифицируемо, а потому неопишуемо. Высокая ценность, наполненность смыслом и глубина, о которых говорят в связи с такими переживаниями, предполагают, что возможности подобного восприятия отличаются от возможностей нормального сознания. Потеря "себя", характерная для трансчувственного опыта, показывает, что новая модальность восприятия не связана с рефлексивным сознанием — "я" нормального сознания временно бездействует.

Заключение.

Мистический опыт является продуктом необычного состояния сознания. Это состояние вызывается деавтоматизацией иерархически расположенных структур, которые обычно сохраняют энергию внимания для максимальной эффективности в достижении основных целей индивида: биологического выживания, как организма, и психологического выживания, как личности. Отбор воспринимаемого и когнитивное паттернирование обслуживают эти цели. При определенных условиях дисфункции, таких как острые психозы или прием ЛСД, или при условиях, преследующих специальные цели, например существующих у религиозных мистиков, прагматические системы автоматического отбора отвергаются или ломаются в пользу измененных модальностей сознания, которые с биологической точки зрения менее эффективно обрабатывают стимулы, но своей неэффективностью позволяют переживать аспекты реального мира, обычно исключаемые или игнорируемые. Степень, в которой происходит подобный сдвиг, — это функция мотивации индивида, его особого нейропсихологического состояния и условий окружающей среды, поощряющих или препятствующих такому изменению.

В заключение еще один комментарий. Содержание мистического опыта отражает не только необычную модальность его осознания, но также особые стимулы, обрабатываемые этой модальностью. Мистические переживания могут приносить

¹¹ Эренцвейг (Ehrenzweig, 1964, p. 382) предполагает, что причина мистической "незаполненности кроется в структурной ограниченности: ...подлинная мистическая молитва остается пустой, если не заполнится ярким переживанием... Это полная пустота... Это прямой результат неудачи нашего сознания собрать образы, формирующие более примитивные уровни дифференциации... Обязанные их несовместимым размерам (эти образы), они исключают друг друга на пути к сознанию и таким образом вызывают на поверхности нашего опыта незаполненный "абстрактный" образ, все так же переполненный бессознательной фантазией".

блаженство, ввергать в ужас, давать откровение или быть психотическими в зависимости от стимулов, предшествующих каждому случаю. Подобное объяснение не говорит ничего определяющего об источнике "трансцендентного" стимула. Бог или Бессознательное имеют здесь равные возможности, и трактовка человека отразит его предположения и надежды. Мистическое видение — это видение единения. Современные физики некоторым образом поддерживают это восприятие, утверждая, что мир и его живые формы — это вариации одних и тех же элементов. Тем не менее нет никаких доказательств, что раздельность и различия иллюзорны (как утверждается в Веданте) или что Бог или трансцендентная реальность существуют (как утверждают западные религии). Существующие научные данные поддерживают точку зрения, что мистический опыт является опытом внутреннего восприятия, это переживание, которое может быть экстатичным, глубоким или исцеляющим по чисто внутренним причинам. До сих пор для психологической науки проблема понимания подобных внутренних процессов вряд ли менее сложна, чем теологическая проблема понимания Бога. В действительности независимо от направления в поиске ответа на вопрос, что такое реальность, чувства благоговения, красоты, почтения и смирения, по-видимому, являются продуктом человеческого достижения. Поскольку для мистических переживаний характерны эти эмоции, вопрос эпистемологической обоснованности опыта, вероятно, не столь важен, как предполагается.

3. Представление о сне в Малайзии.

Килтон Стюарт

Если бы вы услышали однажды, что в Гулангре — одинокой горной вершине в Центральной горной цепи на Малайском полуострове — около сотни лет назад приземлился летательный аппарат с другой планеты, вам бы непременно захотелось узнать, как был сконструирован космический корабль, какой мощностью обладал. Но, наверное, больше всего вам захотелось бы узнать о людях, которые управляли им, и об обществе, из которого они прилетели. Если бы вы узнали, что они жили в мире без преступлений, войн и конфликтов, не страдали хроническими умственными и физическими недостатками, то вам бы обязательно захотелось узнать о методах их лечения и образования, чтобы применить эти методы так же успешно для населения Земли. Если бы вы потом узнали, что пилоты корабля обнаружили население из двенадцати тысяч человек, живущих изолированным сообществом среди гор, и увидели, что эти люди способны использовать их методы лечения и образования для воспроизведения сообщества, из которого вышли эти небесные пилоты, то вы бы, вероятно, заинтересовались уже психологическими и социальными методами воздействия на личность, а не механизмами космического корабля.

Будучи членом научной экспедиции, путешествующей через непроходимые дождливые экваториальные леса центральной цепи Малайского полуострова в 1935 году, я побывал в изолированном племени джунглей, которое использовало особые методы психологических и межперсональных отношений так потрясаяще, что для нас они показались пришельцами с другой планеты. Эти люди, сенои, жили в длинных домах-общешитиях, умело сооруженных из бамбука, ротанга и тростника и поставленных на столбы. Они занимались осушением почв, сельским хозяйством, охотой и рыболовством. Их язык, частично индонезийский и частично нонкамианский, связывал их с населением к югу и западу Индонезии и высокогорного Индокитая и Бирмы.

Изучение их политического и социального устройства показало, что политическая власть в их сообществе находилась в руках старейших членов родовых кланов. Это устройство выглядело так же, как и в социальной структуре Китая и других частей данного региона. В отличие от других народностей самыми главными в их сообществах были примитивные психологи, которых они сами называли халаками. Почитаемым и благородным титулом в их сообществе был Тохат, который, по нашим понятиям, представлял собой эквивалент учителя и целителя.

Народ сенои проповедует ненасилие или отсутствие межгрупповых конфликтов в течение двух-трех сотен лет благодаря проницательности и изобретательности Тохатов. В предгорных племенах, которые окружали Центральную горную цепь, существовала твердая вера в магическую силу высокогорных групп, и этот страх

влиять на их нежелание заходить на территории народа сенои. Таким образом выяснилось, что основным средством отпугивания незнакомцев от своей территории было психологическое знание человека. Они не практиковали черную магию, но позволяли кочующему горному населению, окружавшему их, думать, что они обязательно воспользуются ею, если незнакомцы попытаются проникнуть на их территорию.

Этот страх магии сенои позволял в течение длительного периода не прибегать им к войнам с другими племенами. А отсутствие преступлений, военных конфликтов, психических и физических заболеваний внутри их сообщества объясняется лишь основами тех институтов, которые формируют высокий уровень психологической интеграции и эмоциональной зрелости наряду с социальными умениями и установками, которые способствуют созидательным, взамен деструктивным, межличностным отношениям. Они, вероятно, являются самой демократичной группой в антропологической литературе. В сфере семьи, экономики и политики их сообщество основывается на принципах контракта, соглашения и демократического консенсуса без необходимости применения политической силы, тюрем, психиатрических лечебниц в установлении соглашения или удержания тех, кто не желает или не способен достигать компромисса.

Изучение этого общества дает основание полагать, что они достигли такого высокого уровня социальной и физической кооперации и интеграции через открытую и разработанную ими систему психологии, принципы которой понятны и для западного научного мышления.

Меня познакомил с этим удивительным народом Г. Д. Нун (Noone), государственный этнолог Федерации Малайзийских штатов. Он полностью согласен со мной в том, что они построили такую систему межличностных отношений, которая по своим достижениям в области психологии сравнима с достигнутым в нашей цивилизации, например, на телевидении или в ядерной физике. Я около года занимался исследованием этих людей в качестве психолога, а следующий год провел вместе с Нуном в Англии, где сопоставлял семь лет его антропологических исследований с моими собственными наблюдениями. Я готов сделать обобщения и дать формулировку принципов психологии сенои.

Так как эта народность является дописьменной, все их принципы просты и легко поддаются изучению, пониманию и даже применению. Пятнадцать лет экспериментирования с использованием принципов жителей сенои убедили меня в том, что все люди, независимо от уровня своего культурного развития, могут извлечь пользу из их применения.

Психология сенои распадается на 2 категории. Первая связана с интерпретацией сновидений, вторая — с выражением сновидений в совместном трансе или медитации. Дети не участвуют в совместных медитациях. Эта практика используется для их инициации во взрослую жизнь. Впоследствии, если юноша уделяет достаточно много времени трансовому состоянию, сенои считают его специалистом по исцелению или использованию экстрасенсорной силы.

Как бы там ни было, интерпретация сновидений — основная черта образования детей и составляет общее знание взрослых сенои. Обычный представитель сенои практикует психотерапию интерпретации сновидений в своей семье, связывает ее с планированием будущего, детским воспитанием и каждодневным общением с окружающими. Завтрак в семье сенои похож на семинар по сновидениям, где отец и старшие братья слушают и анализируют сны детей. В конце семейной терапии мужская половина собирается отдельно на совет, на котором сообщаются сны старших детей, а также всех мужчин, и далее проводится обсуждение и анализ сновидений.

Поскольку сенои, конечно же, не используют нашу терминологию, их психологию интерпретации сновидений можно резюмировать следующим образом: человек создает детали и образы внешнего мира в собственном уме как часть адаптивного процесса. Некоторые из этих деталей находятся в конфликте с ним или друг с другом. Интернализированные однажды, эти враждебные образы настраивают человека против него самого и его окружения. Во сне человек обладает силой, чтобы увидеть эти факты своей психики, которые были замаскированы во внешних формах, связаны с его личными эмоциональными страхами, обращены против него и внутренних образов других людей. Если индивид не получает социальной помощи через

воспитание и терапию, эти враждебные образы, постепенно скапливающиеся благодаря нормальной человеческой восприимчивости к внешнему миру, объединяются таким образом, что делают его физически, социально и психически ненормальным.

Без вмешательства эта жизнь в сновидении, которую создает человек, чтобы воспроизвести внутри себя внешнее социально-психологическое окружение, остается враждебной к нему точно так же, как само это окружение, или диссоциируется с его основной личностью и связывается в расточительном психическом, органическом и физическом напряжении. С помощью интерпретации сновидений эти психологически точные копии социально-психологического окружения могут быть перенаправлены или реорганизованы и снова становятся в большей степени полезными для личности.

Сенои полагают, что любой человек с помощью своего окружения может смутить, подчинить и действительно использовать все существа и силы из мира сновидения. Их опыт позволяет им предположить, что, если сотрудничать со своим окружением или обращаться к нему с добрыми намерениями в дневное время, их образы помогут во сне, и что каждый человек должен быть властелином и хозяином своих снов или возвышенной вселенной и может требовать и получать помощь, сотрудничество от всех сил оттуда.

Чтобы оценить принципы интерпретации сновидений и социальной деятельности, я собрал коллекцию снов младших и старших детей, подростков и взрослых сенои и сравнил ее со сходной коллекцией, составленной в других обществах, где существуют иное социальное отношение к снам, а также другие методы их интерпретации. Это обширное исследование позволило мне выяснить, что в разных обществах сновидческий процесс развивается по-разному и что эволюция процесса сна предположительно связана с адаптированностью и индивидуальным созидательным началом разных обществ. Мне кажется, что читателю будут интересны подробности методологии интерпретации сновидений сенои.

Простейший страшный или тревожный сон, который я обнаружил у сенои, — это сон с падением. Если ребенок сенои сообщает о таком сне, взрослый говорит с энтузиазмом: "Какой прекрасный сон, один из лучших, какие может видеть человек. Куда ты упал и что ты там увидел?" Он говорит то же, если ребенок рассказывает о восхождении, путешествии, полете или парении в небесах. Ребенок сначала отвечает так же, как он ответил бы и в нашем обществе, — что ему это не показалось таким прекрасным, он был сильно напуган и проснулся перед тем, как куда-то упасть.

"Это было ошибкой, — отвечает авторитетный взрослый. — Пока ты спишь, все твои действия в сновидении имеют цель, независимо от твоего понимания. Ты должен расслабиться и наслаждаться, когда ты падаешь во сне. Падение — самый быстрый путь войти в контакт с силами мира духов, через сон тебе открываются новые силы. Если у тебя будет сон с падением, вспомни, что я тебе говорил, и почувствуешь, что направляешься к источнику силы, которая заставляет тебя падать.

Духи падения любят тебя. Они приглашают тебя в свой мир, и ты должен лишь расслабиться и оставаться спящим, чтобы соединиться с ними. Встретив их, ты можешь испугаться их ужасающей власти, но должен продолжить свой путь. Если ты думаешь, что умираешь во сне, ты лишь получаешь силы мира, твоя собственная духовная сила, которая была настроена против тебя, теперь желает соединиться с тобой, и ты должен позволить ей это сделать".

Потрясает то, что в течение определенного времени с подобным типом социального взаимодействия, похвалой и советом сон, изначально связанный со страхом падения, изменяется, приводя к радости от полета. В обществе сенои это происходит со всеми. То, что поначалу переживалось как страх и волнение, превращается в проживание веселья или акт воли. То, что было ложной оценкой сил, заставляющих ребенка падать во сне, становится доброй волей к обитателям сновидческого мира, поскольку ребенок во сне расслабляется и находит приятное путешествие, а не просыпается в поту и с мурашками от испуга.

Сенои верят и учат, что спящий — "я" сновидения — всегда должен наступать и атаковать опасное, призывая, если нужно, образы своих друзей, но драться самостоятельно, пока они не подрастут. Сенои верят, что в плохих снах настоящие друзья никогда не нападают на спящего и не бросают его. Если какой-то персонаж из

сновидения, похожий на друга, враждебен во сне или не оказывает сотрудничества, то в реальной жизни он лишь носит маску дружбы.

Если спящий набрасывается на враждебный персонаж и убивает его, то дух или существо этого персонажа сна будет всегда служить ему как слуга или союзник. Персонажи плохих снов будут появляться до тех пор, пока человек боится или бежит от них, и будут оставаться плохими и страшными до тех пор, пока человек отказывается с ними сражаться.

Приятные сны, согласно сенои, такие как полет или сексуальная любовь, следует продлевать до тех пор, пока человек не придет к решению, которое позволит ему, проснувшись, сделать что-то прекрасное или полезное для общества. Например, человек, летая, может куда-то попасть, встретить там неких существ, услышать их музыку, увидеть их наряды, танцы и получить полезное знание.

Сны о сексуальной любви всегда должны включать оргазм, после которого спящему следует попросить у любовника из сновидения стихотворение, песню, танец, полезное знание, что помогло бы выразить красоту этого духовного возлюбленного социальной группе. Если это сделано, никакой мужчина или женщина из сна не смогут забрать любовь, которая принадлежит реальным людям. Если персонаж сна, требующий любви, похож на брата или сестру, любовь с которыми в реальности была бы ненормальной или инцестуозной, не следует бояться выражать любовь во сне, поскольку эти сновидческие существа в действительности не являются братом или сестрой, а просто выбрали эти табуированные образы в качестве маски. Такие существа из сна — только грани духовной или психической структуры самого человека, замаскированные под брата или сестру и бесполезные до тех пор, пока их не исправить или не овладеть ими через свободное выражение любви в пространстве сновидения.

Если сновидец требует и получает от любовника что-то полезное, что можно выразить группе после пробуждения, то не может выражать или получать слишком много любви в сновидениях. Богатая любовная жизнь в сновидениях отражает покровительство существ из духовного или эмоционального миров. Если сновидец причиняет зло сновидческим образам друзей или отказывается сотрудничать с ними в снах, он должен найти способ выразить дружбу и сотрудничество уже по пробуждении, поскольку враждебные персонажи сна могут лишь использовать образ людей, в отношении которых его добрые намерения почти иссякли. Если образ друга обидит его во сне, следует посоветовать другу, чтобы тот исправил свое зло или отрицательный сновидческий образ дружественным социальным взаимодействием.

Давайте рассмотрим некоторые элементы социального и психологического процессов, используемых в этом виде интерпретации сновидений.

1. Ребенок получает признание и уважительное отношение от социума, чтобы осознать и рассказать о том, что можно было бы назвать тревожно-мотивированной психической реакцией. У жителей сенои это первый шаг к убеждению ребенка, что он не будет отвергнут старшими даже в том случае, если они узнают, что происходит у него внутри.

2. Работа его ума даже во время сна представляется в рациональном свете. Для ребенка сенои столь же привычно регулировать состояние внутреннего напряжения, как для западного ребенка, например, выполнять работу, заданную учителем на дом.

3. Сила, которую ребенок испытывает во сне, характеризуется как то, что можно контролировать через процесс релаксации и психический настрой, как сила, которая принадлежит ребенку, если ее укротить и научиться ею управлять.

4. Обучение сенои свидетельствует о том, что сама по себе тревога не столь важна; значимо то, что она блокирует свободную игру воображения и творческую активность, для чего в противном случае сновидения являются источником активизации.

5. Создается принцип, согласно которому ребенок должен принимать решения в ночное время, когда мысль работает так же, как днем, и отвечать за все свои психические реакции и проявление силы.

6. Ребенок узнает, что может лучше контролировать свои психические реакции через их выражение и осмысление, вместо того чтобы скрывать и подавлять их.

7. Благодаря интерпретации сновидений у ребенка сенои формируется, закрепляясь и развиваясь в последующей жизни, такой тип мышления, который

позволяет допускать, что человек, сохраняющий добрую волю к окружающим и сообщающий им о своих психических реакциях для одобрения или критики, есть верховный властитель над всеми отдельными силами духа — субъективными, мировыми, — какими бы они ни были.

Человек открывает свое глубинное "я" и обнаруживает его величайшую творческую силу тогда, когда его психические процессы меньше всего вовлечены в окружающее и находятся под большим контролем его неизменно присутствующей уравнивающей или гомеостатической силы. Во сне случается самый свободный тип психической игры, поэтому социальное признание мира сновидений создает глубочайшую возможность признания отдельного индивида.

Сенои аккумулирует добрую волю в отношении людей, поскольку те через признание сновидческого процесса всячески поощряют свободное использование и выражение того, что по существу — прямо или косвенно — является им самим. В то же время ребенку говорят, что он должен отказаться от общения с обитателями мира сновидений, пока те не внесут какой-то социально значимый и конструктивный вклад, что определяется социальным советом по пробуждении. Реорганизацией его снов руководят таким образом, что его зрелые аффективные действия становятся социально конструктивными.

Среди сенои, у которых старшие учат детей, что каждая сила и персонаж сновидения реальны и важны и по существу неизменны и что их можно и нужно смутить, покорить и заставить сделать социально значимый вклад, просвещенность в телесном поведении во сне, по-видимому, в действительности реорганизует аккумулирующий опыт ребенка таким образом, что естественная тенденция высшей нервной системы увековечивать неприятные переживания сначала нейтрализуется, а затем изменяется на прямо противоположную.

Мы можем назвать этот простой тип интерпретации анализом сновидений. Ребенок узнает, что во сне есть очевидное содержание — корень, о который он споткнулся, огонь, который его обжег, или человек, который его наказал. Но есть еще и скрытый смысл сна — сила, являющаяся потенциально полезной, но беспокоящая его до тех пор, пока он не поведет себя храбро с очевидным содержанием сновидения и не уговорит или не заставит его сделать вклад, который будет признан сообществом после пробуждения, полезным или красивым.

Мы будем называть этот тип интерпретации внушением. Тенденция увековечивать во сне негативный образ персонифицированного зла нейтрализуется во сне сходной тенденцией увековечивать позитивный образ сочувствующих авторитетных лиц из окружения. Таким образом аккумулированный социальный опыт поддерживает организующую мудрость тела во сне, заставляя спящего сначала перестать бояться негативный образ и сопутствующее ему состояние болезненного напряжения, а позже позволяя избавиться от него и, перестав растрачивать аккумулированную энергию на тревогу, перевести ее в поэзию, песню, танец, создание нового вида капкана или какой-то другой креативный продукт, на который человек или группа в целом позжеотреагирует одобрением или критикой.

Следующий пример из жизни сенои покажет, как работает этот процесс.

Ребенку приснилось, что на него напал друг. По пробуждении он получает от своего отца совет рассказать об этом факте другу. Тот, в свою очередь, получает объяснение этого сна от собственного отца, что, возможно, он, сам того не желая, обидел сновидца и позволил злему персонажу использовать свой образ в качестве маски во сне. Поэтому ему следует сделать сновидцу подарок, уйти с его дороги, чтобы остаться ему другом и предотвратить подобные случаи в будущем.

Агрессия, скопившаяся вокруг образа друга в душе сновидца, становится основой для дружеского обмена. Сновидцу также советуют, чтобы в последующих снах он давал отпор и покорял любой персонаж сновидения, использующий для маскировки образ друга.

Другой пример, вероятно, менее прямого напряженного состояния сновидца в отношении другого человека, разрешается не менее мастерски. Сновидец сообщает, что ему приснилось, как на соседского мальчика напал тигр. И опять ему рекомендуют рассказать тому мальчику о сновидении, описать место, где произошло нападение, и по возможности показать ему, как это случилось, чтобы тот был настороже и в последующих снах мог убить тигра прежде, чем он успеет напасть на

него. Родители мальчика из сна также рекомендуют ему подарить сновидцу подарок и считать его особым другом.

Сновидческое воспитание сенои эффективно справляется даже со склонностью к непродуктивным фантазиям. Если ребенок сообщает, что ему приснилось, как он плавал или нашел пищу, ему говорят, что в следующем сне он должен куда-нибудь приплыть и найти что-нибудь ценное для окружающих или что должен поделиться пищей, которую ест. Если ему приснилось, что он на кого-то напал, ему следует после пробуждения извиниться перед ним, чем-нибудь угостить или сделать для него какую-нибудь игрушку. Таким образом, напряжения, выраженные в допустимом состоянии сна, становятся центром социального действия, в котором они высвобождаются не деструктивно прежде, чем агрессия, эгоизм и ревность оказывают влияние на социальное поведение.

Материалы по сновидческой жизни различных возрастных групп сенои свидетельствуют, что сон может и действительно становится глубинным типом креативного мышления. Наблюдение за жизнью сенои позволило мне понять, что современная цивилизация нездорова, поскольку люди избавились, или не сумели развить, от половины своей способности к мышлению. И вероятно, от самой важной половины. Конечно, сенои отстают от нас по интеллектуальному развитию.

Но они не уступают нам в логическом мышлении в состоянии бодрствования, если учитывать их знания об окружающем мире, тогда как наше умение решать проблемы во время сна не поддается сравнению с их способностью.

У взрослого сенои сон может начаться с реальной проблемы, для которой наяву не нашлось решения, — с несчастного случая или неудачи в отношениях. Например, молодой человек принес семена дикой тыквы и поделился ими с окружающими. Они оказали слабительный эффект и спровоцировали у всех диарею. Молодой человек почувствовал себя виноватым и пристыженным, подумав, что семена отравлены. Ночью ему приснился дух тыквенных семян, который вызвал у него рвоту и объяснил, что они предназначены только для лечения больных. Затем дух тыквы подарил ему песню и научил танцу, который он показал группе после пробуждения, что позволило ему добиться признания и восстановить самоуважение.

Упавшее дерево, ранившее человека, появляется в сновидениях для того, чтобы снять боль и объяснить, что оно желает стать ему другом. Потом дух дерева дарит ему новый, неизвестный ранее ритм, который он может воспроизвести на барабане. Или брошенного любовника посещает во сне отвергшая его женщина, которая объясняет ему, что в реальности больна и недостаточно хороша для него. В качестве символа своих искренних чувств она дарит ему стихотворение.

Сенои вовсе не исчерпывают возможностей сновидческого мышления только такими простыми ситуациями, связанными с социумом и окружающей средой. Люди, которые несли наше тяжелое снаряжение, проявили недовольство и были готовы бросить его. Их лидеру, шаману сенои, приснился сон, в котором его посетил дух пустых коробок. Этот персонаж подарил ему песню, которая воодушевила носильщиков, а танец, который организовал шаман, так их расслабил и дал им такой отдых, что они понесли коробки, будто в них ничего не было, закончив экспедицию в наилучшем расположении духа.

Дату Бинтунгу из Йелонга однажды приснился сон, который способствовал успешному преодолению основных социальных барьеров между его обществом и окружающими китайскими и мусульманскими колониями, связанных с привычкой одеваться и питаться. Это было достигнуто в основном через танец, который ему был предписан в сновидении. Только изменить свои пристрастия в еде и одеться в другую одежду оказались готовыми те, кто танцевал вместе с ним, но танец оказался настолько хорош, что почти все пограничные жители сенои решили повторить его. Таким образом благодаря сновидению произошло значительное социальное изменение в сторону демократизации.

Еще одной заслугой сновидения Дату Бинтунга стало изменение церемониального статуса женщин — он почти сравнялся с мужским, тогда как китайскому или мусульманскому обществам это было не свойственно. Это вполне можно определить, как креативная деятельность чистой воды, которая ввела в их культуру большее равенство, подобно рефлексивному мышлению, которое обеспечивает равенство в нашем обществе.

На Западе мышление, задействованное во сне, обычно сохраняется на спутанном, несерьезном или психотическом уровне, поскольку мы не реагируем на сновидения как на социально значимые явления и не относим сон к воспитательному процессу. Такое общественное пренебрежение этой стороны рефлексивного мышления человека, когда творческие процессы высвобождаются сильнее всего, по-видимому, обедняет нашу культуру.

4. Сон "кайф": новое состояние сознания.

Чарльз Тарт

Обычно люди считают ночной сон унитарным феноменом: сон есть сон есть сон... Более тщательный опрос людей о формальной природе (в противоположность конкретному содержанию) их снов обнаруживает существование многих отличий между сновидениями разных людей. Например, всегда было известно, что одним снятся цветные сны, а другим — черно-белые. Этот факт индивидуальных отличий предполагает, что сны одного человека могут отличаться не только по количественному критерию (например, по интенсивности образа, аффекту, ощущению контроля и т.д.), но, вероятно, и по качественному, то есть, что в действительности сновидения могут быть психологически и эмпирически обособленными феноменами, которые огульно объединили под общим термином "сон".

Современные лабораторные исследования сна и сновидений определили существование по крайней мере двух различных типов умственной активности, возникающей во время сна. Первый связан с 1-й фазой по схеме ЭЭГ, второй — со 2-й, 3-й, 4-й фазами ЭЭГ (Foulkes, 1962, 1964; Goodenough, Lewis, Shapiro, Jaret & Sleser, 1965; Monroe, Rechtschaffen, Foulkes & Jensen, 1965; Rechtschaffen, Verdane & Wheaton, 1963). Первая фаза умственной активности обладает характеристиками, которые мы обычно связываем со сном: яркие визуальные образы, привязанность к какому-то определенному отдаленному месту, взаимодействие с другими персонажами, сильные эмоции, слабое осознание того, что находишься в постели и т.д. Умственная активность на других фазах сна ближе к мышлению, и в ней мало или совсем нет визуальных образов. Типичные сообщения в таких случаях: "Я все время размышлял о том, что мне купить завтра в магазине". Кроме того, умственная активность вне 1-й фазы припоминается большинством субъектов реже.

Встречаются сообщения о еще более любопытном типе сна (Arnold-Forster, 1921; van Eeden, 1913, 1918), который ван Иден назвал люсидным.. Подобные сны обладают необычным качеством: спящий будто "пробуждается" от обычного сна и внезапно ощущает себя в состоянии нормального бодрствующего сознания, при этом он знает, что лежит в постели и спит, но мир сна, в котором он находится, совершенно реален. С какой конкретно фазой сна можно связать люсидный сон — неизвестно. Существуют редкие ссылки на способы обучения достижения подобного типа сна — например, при помощи йоги сна (Narayana, 1922; Chang, 1963). За последние десять лет у меня было примерно три случая люсидного сна, поэтому я могу свидетельствовать об эмпирической реальности этого феномена. Каждый раз люсидный сон возникал из нормального: за несколько секунд мое состояние сознания переходило к состоянию "полного пробуждения", в котором я, казалось, овладевал всеми своими умственными способностями в норме, хотя мир сна оставался совершенно реальным и по своим ощущениям я находился в нем. В то же время я поддерживал любопытное состояние умственного "баланса активации", которому я не могу дать адекватное описание. Если я начинал активизироваться слишком сильно, то мог в конечном счете проснуться, если же не поддерживал достаточно высокий уровень активации, то соскальзывал в состояние обычного сна. У меня получалось поддерживать необходимый баланс в каждом случае не более чем полминуты.

Итак, по-видимому, существует по крайней мере три отдельных типа умственной активности, возникающей во время сна: "сон", связанный с 1-й фазой по схеме ЭЭГ,

"сновидческое мышление", связанное со 2-й, 3-й или 4-й фазами ЭЭГ¹² и люсидный сон.

Мне бы хотелось выделить четвертый тип сновидческой активности, который я назову сон-"кайф". Для описания этого типа сна я использую популярное слово "кайф" ("high"), вместо нейтрального "психоделический", по двум причинам. Во-первых, понятие "кайф" подразумевает позитивный, ценный, а не нейтрально окрашенный опыт, что справедливо в отношении этого типа сна. Во-вторых, понятие "психоделический" сегодня используется по любому поводу и так свободно, что утратило большую часть своей описательной ценности. В последние несколько лет мне снились подобные сны много раз после моего экспериментирования с психоделическими наркотиками, но обычно не сразу вслед за психоделическими переживаниями. Этот опыт производит в сновидческом состоянии совершенно четкий сдвиг к новому типу осознания, чем напоминает состояние кайфа от приема психоделических наркотиков, хотя и не в полной мере. Я говорил со многими людьми, испытавшими психоделический опыт, но лишь некоторые из них упомянули о подобных снах. Далее я представляю несколько снов (моих и других людей), чтобы продемонстрировать этот феномен, прежде чем попытаться дать ему какое-то формальное определение. Все эти сны рассказали люди, многие годы изучающие свои сновидения и являющиеся хорошими наблюдателями процессов сна, а также пережившие психоделический опыт.

Первый сон такого сорта приснился мне спустя несколько часов после приема ЛСД-25 (доза — 175 мг) — то есть химическая активность препарата, возможно, еще сохранялась, хотя я чувствовал себя почти в полной норме, чтобы отправиться спать. Через несколько часов после погружения в сон я ощутил себя в состоянии, которое нельзя было назвать ни сном, ни бодрствованием. В этом состоянии я держался за целостную идею своей бодрствующей личности и с этой невнятно сочлененной концепцией, присутствующей как неизменный фон, исследовал утверждения личного характера: сдерживай гнев, ищи интерес на стороне и т.д. Каждую идею следовало проверить и после признания "запрограммировать" в мою бодрствующую личность, которая должна была появиться следующим утром. В противном случае идея отбрасывалась и не включалась в программирование. Какой именно была операция по программированию, мне было совершенно ясно во время сна-"кайфа", но по пробуждении воспроизвести это оказалось невозможным. Как и многие психоделические переживания, воспоминания нельзя пережить заново в обычном сознании.

Одному моему знакомому психологу приснился следующий сон-"кайф":

Мне снилось, что я нахожусь за городом и беседую со своим другом Билом. Во сне он только что приехал из Сан-Франциско и говорил мне, что привез новый психоделик. Он достал небольшие белые пилюли, и мы оба проглотили их... Потом я ощутил действие пилюли. Я смотрел на зеленую траву и покрытые зеленью холмы пригорода, и вдруг зеленый постепенно стал сменяться бледно-лиловым, затем фиолетовым, а потом пурпурным цветом. Вскоре я весь был окутан пурпуром. Это было очень приятное ощущение. Я будто нежился в одеялах из пурпурного бархата. Подобный опыт я переживал впервые, и он принес мне небывалое наслаждение. Между внутренним и внешним не было различий: я воспринимал пурпур и внутри себя, и снаружи. Проснувшись, я очень ясно помнил это переживание, т. к. оно было совсем материальным, совершенно уникальным и очень приятным. Этот сон отличался от моих обычных сновидений, если сравнивать их с точки зрения использования умственных процессов: для большинства моих снов была характерна высокая концептуальная активность, но в этом сновидении я был полностью вовлечен в чувственную деятельность. Например, я видел пурпур, но мысли "Я вижу пурпур" не было. Я вербализовал свой опыт, лишь проснувшись.

Основное изменение в этом сновидении — невероятная интенсификация чувственного и отключение от обычной интеллектуальной активности, — до такого состояния, что сновидец перестает ощущать раскол между собой и тем, что воспринимается.

¹² Я иногда отмечал рациональную, мыслеподобную активность в своих снах как некий фон к ощущениям, привлекающим внимание, и эмоциональным действиям при обычном сне, так что "сонное мышление", возможно, происходит все время, пока снится сон, и просто маскируется под более ясную активность 1 фазы сна.

Еще один пример сильного сдвига чувственных качеств сна-"кайфа" демонстрирует сон молодой женщины:

Я сидела на огромной квадратной подушке ярко-синего цвета или лежала на ней. Она была достаточно большой, чтобы я умещалась на ней целиком. Подушка медленно вращалась, и ее углы и края вспыхивали и переливались всевозможными яркими цветами. Это было в большей мере чувством, нежели чем-то визуальным, чувством сильного объединения и слияния с ним. Я проснулась счастливой от испытанного во сне чувства умиротворения.

Заметьте, женщина подчеркнула, что пережитое не было одним только чувственным качеством, и это свидетельствует в пользу сна-"кайфа" в отличие от обыкновенного сна. Когда ее попросили прокомментировать другие отличия этого сновидения от ее обычных снов, она написала:

Обычные сны, как правило, концентрируются на каком-то взаимодействии с другими персонажами, и это то, что свойственно повседневной жизни, но не сну-"кайфу". Основное отличие здесь в состоянии ума, которое во сне-"кайфе" такое же, как при употреблении марихуаны или ЛСД, — время и восприятие искажаются, что, однако, является лишь признаком изменения, само же изменение — это появление иной, особой точки зрения...

Итак, я попытаюсь дать формальное определение сна-"кайфа": это опыт сна, когда вы обнаруживаете себя в другом мире — в мире сновидений, и когда вы знаете, что, в то время как спите, находитесь в измененном состоянии сознания, сходном (но не обязательно идентичном) с кайфом, индуцированным психоделическими наркотиками. Важно подчеркнуть, что это не содержание сна, а то, что снится, — именно это и отличает сон-"кайф" от обыкновенного сна: например, может присниться прием ЛСД без изменения умственных процессов, которое в снах-"кайфе" имеет место, совсем как в случае люсидного сна, когда снится, что проснулся, тогда как это не так. Это сырое определение, которое можно усовершенствовать с появлением большей информации о сне-"кайфе". Вполне можно допустить существование нескольких отдельных подвидов сна-"кайфа", так как, по-видимому, существуют некоторые отличия в состояниях кайфа, вызываемых химически, в зависимости от свойств конкретных химических веществ (так же как установок и обстановки). Вот еще один пример сна-"кайфа", рассказанного девушкой. Здесь очевиден прогресс от осознания, характерного обычному сну, до перцептивных изменений, которые происходят по достижении кайфа и некоторые характеристики которых особым образом связаны с состоянием кайфа.

а) Кто-то распространил в городе крупную партию ЛСД. Копы были расстроены тем, что не могли арестовать всех и не знали, с кого требовать. Кто-то сказал мне, что если принимать ЛСД с рыбой, как это делают индейцы, то плохо не станет, если же в чистом виде — станет. Я приняла немного без рыбы, но знала, что мне не станет плохо. Я шла по улице и вдруг заметила, что на мне нет одежды. Все вокруг были одеты, но мое обнаженное тело, казалось, их не беспокоило. Я вошла в помещение, где сидело много молодых людей, а еще незнакомый мне мужчина, который являлся учителем и наставником этих людей. б) Как только я вошла, вся комната, казалось, стала излучать жизнь и свет. Мужчина сидел на краю кушетки, покрытой мексиканским пледом. Расцветки пледа переливались и находились в хаотичном движении. Я подошла к кушетке и легла на нее, положив голову на колени мужчине. Он стал гладить мои волосы, а я смотрела на свет, который переливался всеми цветами радуги и казался очень плотным, в) Лежа и обозревая это, я чувствовала присутствие всех людей в комнате, которое проникало в мое тело в виде особенных четко выраженных, заметных вибраций. Я чувствовала эти вибрации каждой клеточкой тела и дошла до состояния экстаза.

Затем девушка проснулась и в течение нескольких минут пребывала в весьма экстатичном состоянии, после чего вновь заснула.

Первая часть сна представляется состоянием осознания обычного сна: сновидица спутала свое знание об ЛСД с информацией о мескалине (нередко вызывающем тошноту), которое дополнила фантазией о сочетании его с рыбой, чтобы избежать тошноты. Она спокойно отнеслась к собственной публичной наготы. Подобное принятие несоответствий весьма типично для обычного сновидения. Во второй части сновидения она узнает действие ЛСД, поскольку ощущения обостряются, и к тому

времени, как сон достигает третьей части, она переживает такой тип контакта с другими персонажами сна, который обычно описывают при реальном опыте с ЛСД.

Обратите внимание также на экстатические ощущения девушки, продолжавшиеся в течение нескольких минут после пробуждения: эта удивительная возможность, которую некоторые виды высших состояний сознания могут переносить из сна в бодрствование, проиллюстрированы следующим сном мужчины:

Мне снилось, что я поднялся вверх с какой-то газообразной субстанцией — с чем-то вроде газообразной формы ЛСД. Пространство растянулось в ширину и высоту, мое тело (тело во сне) наполнилось удивительным ощущением тепла, совершенно очевидным, но неопишуемым способом мой разум оказался под "кайфом". Это длилось с минуту, после чего я проснулся от плача моего ребенка — жена отправилась посмотреть, что случилось. В те минуты со мной произошла самая потрясающая вещь: я оставался под "кайфом", даже проснувшись! Это было свойством сна, но качества растянутости и тепла времени и пространства сохранились и для моего восприятия комнаты (тускло освещенной). Состояние не уходило в течение нескольких минут, удивив меня тем, что я продолжаю испытывать кайф, вспоминая сон. Затем, когда жена вернулась в постель, я снова погрузился в сон. Кажется, сон-"кайф" продлился не больше одной-двух минут — не могу точно вспомнить, т. к. снова быстро заснул... Это было действительно состояние кайфа, хотя не совсем такое, как от ЛСД. Однако, в чем разница, я объяснить не могу. Это состояние кайфа действительно отличалось от состояния обычного сна, и само состояние кайфа не изменилось при переходе от сна к бодрствованию.

Таким образом, мы можем говорить не только об изменениях умственных процессов во время сна, но и о том, что подобное изменение может перейти и на последующее состояние бодрствования.

В дополнение должен сказать, что приведенные выше примеры — лишь малая толика моей весьма обширной коллекции сновидений. Как часто возникает сон-"кайф"? Воспроизводит ли он все качества состояния кайфа, вызванного наркотиками? Есть ли в сновидениях феномены, не возникающие в состояниях кайфа, вызванных химическим путем? Сон-"кайф" выделяется как отдельная единица из ряда обычных сновидений. На многие вопросы, касающиеся этого типа сна, ответить невозможно, а) пока не собрано достаточного количества материала для анализа спонтанного сна-"кайфа" или б) пока ради исследовательских целей мы не научимся вызывать подобные сновидения по собственной воле. Основная цель этой статьи была в том, чтобы привлечь внимание общественности к существованию сна-"кайфа" с надеждой, что это подстегнет исследования этого удивительного состояния сознания.

5. О медитации.

Эдвард У. Маупин

Исторически сложилось так, что наша западная культура захвачена деятельностью. Наше воспитание акцентировано на делании и контроле, индивидуализированное и самоосознанное "я" развивается весьма осторожно.

В культуре появилась противоположная тенденция — поворот к внутреннему и духовному. Молитва, пост, некоторые виды психотерапии, а теперь и психоделические наркотики используются для раскрытия иного аспекта мира. В противоположность деятельности, деланию по отношению к "внешнему" миру этот "внутренний" мир обычно требует от человека пассивного, восприимчивого отношения. Медитация — классический способ формирования подобного отношения. Суть практики — оставаться молчаливым и внимающим.

Медитация использовалась в западных христианских сектах. Католицизм, по-видимому, выделяет психологию — карту того, что происходит с медитацией. Сознательное использование внимания открывает спонтанное течение опыта, по отношению к которому человек становится восприимчивым наблюдателем. В высшей точке ощущение отдельного "я" теряется и приходит чувство единения с объектом медитации. Это состояние называется созерцанием. У меня сложилось впечатление, что медитативные упражнения, например, в католицизме, были ориентированы на

специфическое содержание. В одном наставлении, например, читателя подводят к воображению того, что испытывали Христос, Мария или другие святые в решающие моменты их жизни. Я не знаю, насколько эффективна подобная "дискурсивная" медитация. Практики, описываемые в этой статье, не ориентированы на какое-то особое специфическое содержание, они направлены в большей мере на формирование у человека открытости и понимания собственного опыта. Другие традиции медитации в рамках католицизма, например молчаливая молитва, вероятно, ближе к рассматриваемому типу бессодержательной медитации. То же самое касается собраний квакеров, где особый акцент делался на ожидании и послушании.

Вообще многие из традиций молитв и медитации в рамках христианства заключались в чем-то вроде беседы с Богом или некоторого отчуждения от естественного существования, о чем у человека сложились многочисленные предвзятые представления. Современный западный интерес к медитации связан с восточными формами практики, где существует радикальное обязательство — проживать то, что проживается, даже Бога. Восточное отрицание вербальных и концептуальных суррогатов опыта, по-видимому, апеллирует к нашему растущему инвестированию в живой опыт.

Самый сильный протест в отношении медитации сводился именно к тому, что она склоняет людей к замкнутости и безмятежности, что отдаляет их от реально происходящего в их жизни. Конечно, в этом есть некоторый выход. Подобное хорошо известно из истории индийского мистицизма. (Хотя некоторые исследователи полагают, что это было реакцией на мусульманское и британское вторжения в Индию). Ранний мистицизм Хинди не так широко распространен в мире. В Японии воспитанные в дзен-традиции самураи всегда участвовали в практических делах.

Кришнамурти весьма скептически относится к медитации. Он критикует "специальную" практику медитации со скрещенными ногами на полу, поскольку считает, что медитативная установка должна быть направлена на жизнь человека в целом, а не инвестироваться в единственную и неповторимую, герметизированную практику. Фритц Перлз (Perls, Hefferline & Goodman, 1951), несмотря на то, что его гештальт-терапия сама очень напоминает медитацию тем, что дает установку наблюдать течение опыта сточки зрения здесь-и-сейчас, тоже беспощаден к ней в своем антагонизме. Он критикует кататоническую замкнутость и насильственное вмешательство в спонтанное течение жизни человека.

Это серьезные возражения. И первейшая проблема здесь, по-видимому, заключается в том, что люди, занимающиеся такой практикой и нацеленные на личный рост, отделяют эту практику от остальной части своей жизни. Реальный рост должен происходить в обычной жизни. Подобное имеет место в психотерапии, где в психоаналитических кабинетах происходит опыт несколько иного порядка, оторванный и более важный, чем остальная "мирская" часть жизни. В христианстве сильна историческая тенденция отделять Бога от видимого мира. Христианин считает, что его подлинный рост в меньшей степени зависит от актуальной жизни, а в большей от специальных, отдельных процедур. В рамках этой модели монах-отшельник, посвящающий все свое время молитве, — это человек, который борется с реальным. Бонхоуфер (Bonhoeffer, 1953) и Тейлард де Шардин (de Chardin, 1960) заинтересовались этим разделением. Оба утверждают, что актуальная жизнь является аренной роста, или, как они выражаются, осознанием Бога. Подобный раскол существует и в культуре ЛСД, где инсайты, вызванные наркотиками, зачастую глубоко меняют убеждения человека о реальности. Но опыт с наркотиками находится за кулисами социального признания и настолько идентифицируется с наркотиками, что задача осознания той же реальности в обычной жизни игнорируется. Все это очень важные оговорки.

Существует другой раскол, родственный этому, и даже более коварный — разделение "внутреннего" и "внешнего". Как культура мы настолько склонны преувеличивать это разделение, что альтернатива просто не обсуждается. Мы уделяем большое внимание тому, что "объективно", наблюдаемо другими людьми, в противовес тому, что "субъективно", является субъектом наших "искажений". То, что мироощущение наблюдателя тотально формируется им самим, его сиюминутным состоянием и произвольными фильтрами воспитания, игнорируется. С медитацией легко переоценить внутреннее ценой внешнего, именно поэтому они остаются разделенными. Тем не менее ее можно использовать для пробуждения субъективной

жизни в контакте с внешним миром. Тогда вместо того, чтобы оставаться в виде скрытого чулана, внутреннее превращается в огромную вселенную со многими измерениями, соединенную с внешним миром, обогащая, дополняя его смыслом.

В этой статье представлено несколько видов медитаций, направленных на внешние объекты или на других людей. По-видимому, это самый прямой путь к наведению медитативной установки.

Принимая во внимание возможный риск, я посчитал необходимым привлечение специальных действий, направленных на расширение сознания. В этой статье я подробно представлю несколько техник медитации, чтобы читатель мог испытать их на себе. Существующая литература и мои личные наблюдения позволяют предположить, что медитация способна принести огромную пользу. Это сильное средство, позволяющее научиться быть спокойным и внимательным. Специальное сочетание бездействия и бдительного внимания позволяет осознавать даже слабые стимулы. Выдержанность, возрастание способности справляться с проблемными ситуациями, улучшение сна — вот нередко упоминаемые последствия практики медитации. По-видимому, благодаря ей улучшается телесное функционирование (Sato, 1958), а паттерн извлечения пользы из психосоматики родственен хорошо изученному эффекту процедур релаксации, например аутогенной тренировки (Schultz & Luthe, 1959). В результате часто появляется более уверенное чувство себя ("себя", включающее и "тело", и "ум") и с этим более прямое осознание переживаемого. По словам одного японского психиатра, если в дополнение к терапевтическим сеансам его пациенты медитируют, у них появляется больше сил на конструктивную работу над своими проблемами (Kondo, 1958).

Общие принципы.

Медитация в первую очередь есть глубокая пассивность, сочетающаяся с осознанием. Нет нужды объяснять практическую медитацию мистикой, в основе большинства подходов лежат родственные психологические допущения. Эго, или сознательное "я", обычно переживается лишь как часть реального "я". Сознание, устремления, активные попытки самосохранения и самозащиты в большей степени основываются на неполном и ошибочном представлении о собственной уязвимости, потребностях и глубокой природе реальности. В медитации я отказываюсь от этой беспокойной деятельности и принимаю пассивное отношение. То, к чему я пассивен, постигается различными путями, но мне нужно только признать, что глубинные ресурсы становятся доступными, если я приостанавливаю свою деятельность. Вместо того чтобы путаться в мыслях и действиях, я могу обратиться к себе и направить свое внимание против неограниченного, спонтанного, непредсказуемого течения моего опыта, к состоянию ума, продуцирующему всю деловитость и мыслительный процесс. Здесь необходимо разделить практическую медитацию с особым опытом мистического единения, или сатори. В литературе по медитации на это волнующее состояние сделан, вероятно, слишком сильный акцент. Медитация может дать результат сама по себе без подобных состояний, вряд ли возможных без длительной практики под руководством опытного учителя.

Используемое положение тела — важный компонент медитации. Оно должно быть таким, чтобы можно было расслабиться, но не заснуть. В Азии используется поза лотоса со скрещенными ногами. Чтобы принять ее, сядьте на пол и скрестите ноги так, чтобы правая нога лежала на левом бедре и левая нога — на правом бедре. Это довольно сложно. Вы можете попробовать позу полегче, положив только одну ногу на бедро, а вторую так, чтобы она оказалась под противоположным бедром близко к ягодицам (поза полулотоса), или просто сесть в позу портного. Во всех трех позициях крестец должен находиться чуть выше пола — на подушке, чтобы колени и ягодицы сформировали устойчивый треугольник. Теперь удостоверьтесь, можете ли вы расслабиться в этой позе спину и сохранять ее прямой, не прилагая к этому усилий. Руки расслабленно покоятся на коленях; голова находится в вертикальном положении; глаза должны оставаться открытыми, расфокусированный взгляд направлен на точку перед собой. (Это очень близко к процедуре дзен. Практикующие йогу обычно пренебрегают подушками и позволяют себе закрыть глаза. Такое положение ведет скорее к трансу, нежели к бодрствующему сознанию.)

Позы со скрещенными ногами не обязательны. Вы можете эффективно медитировать, сидя на стуле с прямой спинкой, оставив ноги на полу, сохраняя спину прямой, глядя перед собой. Более удобного положения можно достичь при помощи подушек. Также можно использовать менее прямую позу с помощью обыкновенного легкого стула.

После выбора конкретной позы покачайтесь немного из стороны в сторону, чтобы устроиться, глубоко вздохните несколько раз и начинайте. Полезно наводить внимание на различные части тела, особенно на основу — ноги и бедра, на которых вы сидите. Теперь вы готовы управлять своим вниманием согласно выбранной технике.

Представленные ниже техники являются самыми легкими, их традиционно используют на ранних стадиях тренировки. Вы можете поэкспериментировать с разными техниками, чтобы найти для себя самую подходящую и эффективную. Все они подходят для ежедневной краткосрочной практики по полчаса или часу. Несомненно отличаясь друг от друга, они нацелены на повышение осознания происходящего внутри и настраивают на бесстрастное видение. Большая ошибка — стремиться к конкретному состоянию ума, но все эти упражнения иногда позволяют войти в состояние ясного, расслабленного осознания, когда поток мысли иссякает и сохраняется установка бесстрастного наблюдателя. В противоположность обычной мыслительной деятельности, которая уводит человека в абстракции или фантазии, такая установка наблюдателя сохраняет близкий контакт с опытом здесь-и-сейчас. Мысли не запрещаются, им позволяют течь, не заостряясь на них. Это не бессодержательное состояние, не транс, и оно, отличается от сна. Оно включает глубокую физическую релаксацию, а также освобождение от обычной психологической деловитости. Фактически человек сразу открывает, как близки психологическое и телесное расслабление.

Крайне важно, как вы справляетесь с тем, что отвлекает внимание. Не пытайтесь предотвратить это. Просто снова и снова терпеливо возвращайте свое внимание на объект медитации. Это отвлечение от фантазий, мыслей и внешних стимулов — одна из важнейших задач медитации. Если вы пытаетесь предотвратить отвлечение внимания другим путем, то можете войти в непродуктивное бессодержательное состояние или отвлечься задачей по недопущению того, что отвлекает, или прийти к напряжению. Если вы терпеливо продолжаете возвращаться к объекту медитации, ваше внимание к объекту постепенно заместит рассеянность, а ваша физическая расслабленность позволит свести течение мыслей на нет.

Также очень важно, чтобы у вас не было никакого предвзятого мнения о том, что должно произойти на "хорошем" сеансе. Вы можете расслабиться и прийти к ясности, но можете остаться напряженным и несосредоточенным. Или вы можете открыть особенно болезненные переживания. Разрешение себе честно осознавать любые переживания гораздо конструктивнее, чем самое приятное расслабление. Принимать сеанс, независимо от того, куда он ведет, таким, какой есть, очень важно. Например, вы можете почувствовать сонливость. Попробуйте наблюдать за самим процессом погружения в сон — возможно, это реакция на некое чувство, которое вы хотите избежать. Если сон продолжает оставаться проблемой, встаньте и немного пройдитесь, глубоко вдыхая. Вы можете почувствовать скуку и усталость от задания. Наблюдайте и проживайте эти чувства. Наша культура вполне способствует закреплению негативной установки, склонности к самопорицанию. Старайтесь наблюдать за этим своим самокритичным, враждебным отношением. Это что-то вроде дружелюбного нейтралитета, который вы можете переносить на любые возникающие переживания.

Как только деятельность эго ослабляется, начинает всплывать внутренний материал, что-то из него, прежде недостижимое для осознания. Херригел пишет:

Это совершенное состояние беспристрастного погружения в себя, к сожалению, длится недолго. И оно, видимо, нарушается изнутри. Тотчас происходит всплеск беспорядочных настроений, чувств, желаний, забот и даже мыслей, словно пришедших из ниоткуда... Единственный эффективный способ не дать этому повлиять на вас — относиться доброжелательно ко всему, что появляется на сцене, привыкать к этому, смотреть на это спокойно и, в конце концов, утомиться наблюдением (Herrigel, 1953, pp. 57-58).

Это одна из причин, по которой вам рекомендуется надзор, если вы хотите практиковать медитацию в течение более часа за раз. С увеличением времени проявляющийся материал может стать более плотным и отвлекающим сильнее, более сложным для обращения с ним, например иллюзии. Известно, что некий ученик дзен из Японии сжег дотла золотой шатер, объяснив это тем, что он был настолько прекрасен, что имел единственный недостаток — отсутствие мимолетности. Проявляющийся материал может менять форму, превращаться в визуальный видеоряд по контрасту с вербальным, отвлекающим внимание и т.д. Однако нет необходимости быть слишком осмотрительным с этим материалом. Мои психотерапевтические пациенты, медитируя дома, не испытывали особых затруднений, обращаясь с тем, что отвлекало внимание, как с материалом, отвлекающим внимание. Все, что требовалось, — наблюдать за этим и возвращаться к медитации.

Упражнения.

Первая группа медитативных техник фокусируется на теле или дыхании.

Даосская медитация, описанная Русселем (Rousselle, 1960), предписывает фокусировать внимание в центре торса где-то на уровне пупка. Мысли при своем появлении должны "помещаться" в центр тела, как будто они там рождаются. "Сознание через воображение сдвигается к солнечному сплетению". Эта процедура особенно помогает стимулировать чувство жизни и силы из живота.

Дыхание — это функция, которую можно контролировать — произвольно или непроизвольно. Поэтому медитировать на дыхании — значит иметь дело с тем, насколько вы позволяете себе быть спонтанным. Если вы не можете позволить своему дыханию стать полностью непроизвольным, просто наблюдайте, как вы в действительности управляете им. Или переходите к следующему упражнению. Вот простейшая дыхательная медитация:

Сядьте с прямой спиной и расслабьтесь. Позвольте вашему дыханию стать расслабленным и естественным, так, чтобы движение главным образом происходило в животе. Затем сосредоточьте внимание на этом движении.

Уайнпол (Wienpahl, 1964) привел прекрасные инструкции для дыхательной концентрации, которые он использует в своем обучении практике дзен:

Дышите через нос. Вдохните столько воздуха, сколько нужно, позволив ему войти в легкие и растянуть диафрагму. Затем медленно выдохните до конца весь воздух из легких. Выдохнув, начните медленно считать — "один". Снова вдохните, а затем выдохнув, сосчитайте — "два". И так далее до "десяти". Затем повторите...

Этот счет вам покажется трудным, так как ваш ум будет пытаться уклоняться от него. Тем не менее придерживайтесь его, старайтесь возвращать свой ум к процессу счета. Научившись проделывать это более или менее успешно, переходите к следующей игре со счетом. На счет "один" медленно вдохните и представьте, что этот "один" опускается вниз, все ниже и ниже в живот. Вдыхая, думайте о том, что он внизу, сосчитайте "два". Спустите "два" вниз и поместите его (в воображении) в животе вслед за "один". В результате вы вскоре обнаружите, что ваш ум, так сказать, опустился в живот.

Перенос внимания на нижние части тела — на тазовую область или живот — сопровождается релаксацией, когда мысли кажутся замедленными и отдаленными. Согласно данным нескольких источников запись мозговых волн у людей, использующих эти виды техник, выявляет повышение медленной, верхней амплитуды (альфа) активности.

Другая группа медитативных упражнений сосредоточена на содержании сознания. Например, вот что пишет Чаудхури о практике йоги:

Радикальный подход начинается с решения ничего не делать, ни о чем не думать, не прилагать самому никаких усилий, полностью расслабиться и позволить уму и телу... выйти за пределы потока постоянно меняющихся идей и чувств, чем является ваш разум, наблюдать за стремительным движением этого потока. Не позволяйте себе погружаться в этот поток. Или если воспользоваться другой метафорой, — следите, как подобно стае птиц пролетают сквозь ваш умственный свод идеи,

чувства, желания. Позвольте им лететь свободно. Просто наблюдайте. Не дайте птицам унести вас в облака (Chaudhuri, 1965, pp. 30-31).

Другой способ — сосредоточить внимание не на мыслительной деятельности, а на состоянии ума, на том, что находится за пределами мысли. Это первое упражнение, которое пробудило во мне интерес к медитации:

Бино (Benoit, 1959) предполагал, что внимание удерживается на ощущении физического и личного существования от момента к моменту — на том, что я сканирую, если кто-то спросил бы меня: "Как дела?" Сначала это лишь секундный контакт. Как только ты пытаешься описать это словами, чувство того, на что похоже мое состояние в данный момент, теряется. Постепенно можно продлить этот контакт. "Внутренний взгляд... это то, что я направляю в центр моего бытия в целом, отвечая на вопрос "Как я себя чувствую в данный момент на всех уровнях одновременно?". Этот переход расслабляет, способствуя отстраненности, поскольку вы двигаетесь вверх по течению от мыслей, фантазий и напряженной вовлеченности к состояниям ума, которые их вызывают.

Другой вариант этого вопроса: "Кто совершает это мышление, чувство, действие?". Брунтон пишет:

Сначала понаблюдайте за работой своего интеллекта. Обратите внимание, как мысли следуют одна за другой в бесконечном потоке. Затем попытайтесь осознать, что есть кто-то, кто думает. Теперь спросите: "Кто этот мыслитель?" (Brunton, 1935, p. 56).

Описывая сходное упражнение, используемое в китайском чан (дзен) буддизме, Люк (Luk, 1960) добавляет: "Поскольку ум не осязаем, человек в нем не уверен. Это слабое чувство сомнения следует культивировать и поддержать".

Похожий тип внимания, с которым медитируют на дыхании, можно направить на внешние объекты. Артур Дейкман в психоаналитическом исследовании медитации предлагал испытуемым медитировать на небольшой голубой вазе. Инструкция была следующей:

Ваша цель — сосредоточиться на голубой вазе. Под сосредоточением я не подразумеваю анализ тех или иных частей вазы, или размышления о вазе, или ассоциации в связи с вазой, попробуйте увидеть вазу такой, как она существует сама по себе, без какой-либо связи с другими объектами. Исключите все другие мысли, чувства или телесные ощущения. Не позволяйте им отвлекать себя, пусть они будут вне вас, так, чтобы вы могли сосредоточить внимание, все ваше сознание на самой вазе. Позвольте воспринимаемому образу вазы заполнить весь ваш разум.

Таким же способом можно встречать и воспринимать другого человека:

Встаньте напротив другого человека. Смотрите на него. Если ваши мысли блуждают, осознавайте это. Осознавайте, если вы относитесь к его лицу как к объекту, рисунку или играете с ним в перцептивные игры. Возможны искажения, которые скажут вам, что вы проецируете на отношения: в его лице вы можете увидеть ангела, дьявола, животное и любые человеческие качества. В конце концов вы сможете оказаться по ту сторону этих визуальных фантазий и увидеть подлинное присутствие другого человеческого существа.

Медитативную установку также можно привести в сексуальную встречу. Найдите позу, в которой вам удобно долго оставаться без движений и видеть при этом своего партнера. Это упражнение можно практиковать более часа без специального наблюдения.

Существуют и другие виды медитативных упражнений, не представленные здесь. После того как человек познакомится с общими принципами медитации, он может перейти к более сложным упражнениям из других школ. Тантрическая йога вводит визуальные образы, созерцание символов и сосредоточение на теле. Всесторонний обзор представлен у Говинды (Govinda, 1959) и Циммера (Zimmer, 1960). Целью здесь, по-видимому, является систематическое исследование глубинного бессознательного, дологического, архитипического опыта. Кундалини-йога сочетает некоторые дыхательные принципы с концентрацией на нервных сплетениях в почках, животе, груди, горле, шее и голове (Aurobindo, 1955; Behanan, 1957; Garrison, 1964; Woodruffe, 1931; Yeats-Brown, 1958). Каждое из указанных мест представляет собой сферу воздействия определенных чувств и страхов, которые можно систематически

исследовать. В некоторых сектах дзен-буддизма для медитации предлагаются парадоксальные утверждения. Например:

Шестой патриарх сказал монаху Эмио: "Не думай ни о хорошем, ни о плохом, а скажи мне о своих естественных качествах, которые у тебя были до того, как родители дали тебе жизнь" (Ogata, 1959).

Подобные коаны невозможно понять обыденной логикой. Человек должен войти в то состояние ума, которое они выражают. Обычно используются серии коанов, которые концентрируют разум учеников на сатори и обеспечивают мастеру дзен средство для оценки их прогресса. Все эти продвинутые медитативные техники требуют надзора при применении.

Эта статья приведена в качестве вступления для тех, кто хотел бы начать медитировать. Гарри Шнайдер, посвятивший несколько лет практике дзен в Японии, написал стихотворение, которое может вселить уверенность в тех, кто желает начать:

О чем я думаю, когда медитирую?
Я могу сказать тебе, что могу сказать тебе,
но не понимаю и не пойму.
Ты бы понял, но я не могу.
Я ненавижу сидеть со скрещенными ногами,
Мои колени болят, нос протекает,
И мне нужно в сортир.
Но, черт побери, смотритель не звонит.
О ЧЕМ я думаю, когда медитирую, — это пустота.
Я хорошо это помню,
Пустая голова... пххххх — фейерверк!
И все же, о чем я по-настоящему думаю — это секс,
Секс в разных позах -
До мурашек на коже.
Нет, честно,
Что я думаю о том, что я думаю?
Кто я? А облака
Над
Южной горой?
Итак, о чем я по-настоящему, честно думаю, без дураков...
(и т.д.)

6. Психоделическое состояние, гипнотический транс и творческий акт.

Стенли Кrippнер

Сергей Рахманинов, талантливый русский дирижер, пианист и композитор, в возрасте 21 года погрузился в болезненную депрессию, после того как публика плохо приняла его первый фортепианный концерт. И никакой последующий успех в качестве дирижера или пианиста не мог восстановить бодрости его духа. Проявление крайних эмоций было очень характерно для русских композиторов, а депрессия в ту пору была даже модной, но страдания Рахманинова оказались так велики, что друзья сильно обеспокоились и настояли на его посещении доктора Николая Даля, специалиста в области гипнотического лечения.

На первом сеансе напряженный и мрачный Рахманинов не испытывал ничего, кроме отвращения, тогда как доктор оставался совершенно невозмутимым и расслабленным. После нескольких предварительных инструкций Даль стал повторять — и делал это снова и снова: "Ты начнешь писать новый концерт, и тебе будет

работаться чрезвычайно легко". Рахманинов продолжал лечение в течение трех месяцев, ежедневно посещая получасовые сеансы доктора Даля.

В этом случае использование гипноза дало значительный эффект. Подавленность Рахманинова постепенно прошла, и он снова стал писать, работая быстро и с вдохновением. Музыкальные идеи, слетавшие с его пера, расцветали и превращались в незабываемые мелодии. Заключительная работа — Концерт № 2 си минор для фортепиано с оркестром — была впервые представлена в 1901 году в Московской филармонии. Рахманинов публично поблагодарил доктора Даля и посвятил этот концерт ему. Сочинение получило похвалу критики, а у исполнителей и поныне является одним из самых любимых (Foley, 1963).

Психоделические ("очищающие разум") наркотики всегда использовались с креативными целями. В 1966 году капитан флота Джон Басби поведал об использовании ЛСД для разрешения неуловимой проблемы, связанной с паттерном понимания, при разработке оборудования для морского исследовательского проекта. "При использовании ЛСД ограниченные в норме механизмы мозга освобождаются, и возникают совершенно новые паттерны восприятия", — сказал он (Rosenfeld, 1966).

В 1965 году психиатр Хэмфри Осмонд и архитектор Кио Изуми признались, что при проектировании госпиталя для душевнобольных использовали психоделические наркотики. Изуми принимал ЛСД во время посещений больниц с традиционной архитектурой, чтобы в измененном состоянии сознания понять ее воздействие на людей. Длинные коридоры и блеклые краски показались ему пугающими и неестественными. Результатом сотрудничества Осмонда и Изуми стал децентрализованный комплекс отнюдь не монументальных зданий приятных оттенков и без коридоров — Изуми вспоминал, что под воздействием ЛСД коридор "казался бесконечным, и было ощущение, что он бесконечен" (Trent, 1966).

Измененные состояния сознания, например вызванные гипнозом и психоделическими веществами, могут стимулировать творческий акт, поскольку творчество по сути и по происхождению превербально и бессознательно. Торранс (Torrance, 1962) подтверждает превербальное происхождение творчества, определив его как процесс считывания пробелов или пропущенных элементов, формирования идей или гипотез о них, проверку гипотез и сообщение результатов. Фрейд (Freud, 1938) связывал любознательность с бессознательными драйвами, отмечая, что "в случае творческого мышления... интеллект отказывается от своих цензоров и освобождает поток беспорядочных идей..." Винак (Vinaske, 1952) подчеркивал необходимость интеллектуальной свободы, чтобы запустить творческий процесс; для него "нужна... способность реорганизовать опыт и относительная независимость от внешних ограничений".

По-видимому, гипноз так сильно фокусирует сознание, что подпороговые стимулы поддаются восприятию; гипноз часто определяется с точки зрения повышенной реактивности на внушение. Психоделические наркотики (ЛСД, псилоцибин, мескалин, марихуана, пейот), вероятно, воздействуют на сознание таким образом, что нервная система затопляется внешними и внутренними стимулами.

Должно быть, и гипноз, и психоделики содействуют прорыву в превербальную область, где берет свое начало творческое вдохновение. Многие артисты и ученые утверждают, что их усилия в создании чего-то нового — суть настроение или чувство, возникающие прежде того, как они выражаются через слово или другие символы. Для Роберта Фроста поэзия начинается с "кома в горле, увечья, тоски по дому, по любви", и это "вовсе не мысль, дающая начало". Ричард Вагнер говорил, что музыка сама звучит в его ушах; Иоганнес Брамс однажды понял, что слышит фрагменты своих тем, как "внутреннюю гармонию". Аарон Копеленд утверждал, что музыкальные темы приходят к нему почти как автоматическое письмо. Немецкий химик Огюст Кикюль пришел к концептуализации бензолового кольца, вдохновившись сновидческим образом змеи, кусающей себя за хвост.

Некоторые люди, особенно религиозные мистики, стремятся воспитывать этот тип феномена. Бен-Ави (Ben-Avi, 1969), рассуждая о дзен-буддизме, утверждал, что "изменение, озарение или рост должны корениться в происходящем здесь и сейчас, в конкретном опыте индивида", а не в сознательных абстракциях и интеллектуальных формулировках. К дзен-буддизму из-за его акцента на концентрации часто относятся как к разновидности автогипноза. В автогипнозе, как и в дзен, медитация приводит к

усилению концентрации, фокусировке внимания и повышению восприимчивости к творческим идеям.

Когда индивид максимально расслаблен, его обусловленная реакция на стимул, как правило, "не настороже", и возможны всплески креативного озарения. Это происходит так, будто одна за другой отпираются двери темного коридора, соединяющего вестибюль глубокого бессознательного с несколькими предсознательными комнатами, выводя к свету осознанного понимания. Мы забываем свои неразрешенные проблемы, закрываем на них глаза, отпускаем себя и расслабляемся. А. Е. Хаусман обнаружил, что стихотворные строчки сами всплывают у него голове, когда он прогуливается на свежем воздухе. Моцарт утверждал, что ему сочиняется легче во время пеших или конных прогулок. Чарльз Дарвин много лет напряженно собирал богатейший биологический материал, а теория эволюции пришла к нему во время прогулки в экипаже.

Генри Пуанкаре, французский математик, провел многие месяцы за рабочим столом, но никуда не продвинулся в своих попытках исследовать фуксовые функции (тип дифференциального уравнения). Инсайт пришел к нему позже, во время последующего отдыха, когда Пуанкаре на несколько недель отправился на море и бродил по пляжу (Poincare, 1955).

Гипнотерапия и креативная проекция.

Ряд психоаналитиков сочетали гипноз с попыткой стимулировать у пациентов креативную деятельность. Рагинский (Raginsky, 1963) предлагал своим загипнотизированным пациентам лепить из глины. Но он не только умел использовать в терапии описания и ассоциации пациентов на вылепленные образы, но еще обнаружил, что их реакции на текстуру, цвет и аромат задействованы в терапевтическом процессе.

Утверждая, что акт творчества является попыткой организовать и интегрировать прошлые эмоциональные переживания с единой жизненной схемой, Маргарет Бауэрс (Bowers, 1966) привела занимательный психиатрический случай из жизни одного пациента, Уолтера, — музыканта, в двадцать четыре года госпитализированного в клинику. Страдая от напряжения и тревоги, Уолтер оказался неспособным работать. Ему поставили диагноз шизофрения, эмоциональная замкнутость, отсутствие интереса к окружающему миру.

Поскольку Уолтер плохо поддавался гипнозу, потребовалось целых пятьдесят часов, чтобы добиться от него действительной регрессии. Когда это состояние было достигнуто, пациента погрузили в прошлое, чтобы он оживил в памяти свои травматические переживания. Вскоре выяснилось, что один аспект личности Уолтера был детским, а другой походил на раздраженного родителя. Пациент называл эти два аспекта себя "Уолтером положительным" и "Уолтером отрицательным". День за днем психиатр и ее ассистент изо всех сил поддерживали Уолтера положительного, стараясь "изгнать" Уолтера отрицательного.

Рисункам, которые Уолтер рисовал на трудотерапии, на первый взгляд казалось, нельзя дать ясного психологического толкования. Примером этому может быть рисунок, на котором была изображена левая рука с вывернутыми наружу пальцами. Тыльная сторона руки была обозначена наличием кольца на мизинце, а розовый цвет ногтей контрастировал с телесным цветом руки и зеленым — рукава.

На очередном сеансе Маргарет Бауэре загипнотизировала пациента и сначала попросила его вернуться в тот день и час, когда он рисовал этот рисунок, а затем открыть глаза и посмотреть на него — Уолтеру внушили, что рисунком является зеркало. Пациент, вглядываясь в зеркало, стал снова рисовать то же самое, а Бауэре задавала ему вопросы.

Уолтер: Запястье и рука — это положительный Уолтер, пальцы выглядят сильнее и ногти длинней, рука сильная, ей нужно быть сильной.

Бауэре: Что еще ты видишь?

Уолтер: Мизинец — это положительный Уолтер. Мизинец выглядит сильнее из-за кольца. Кольцо означает положительное, это уверенность и успех.

Бауэре: Когда на мизинце появилось кольцо?

Уолтер: Только что.

Бауэре: Что оно означает?

Уолтер: Оно означает силу. Оно означает успех. Я вижу себя перед аудиторией. Я пою, и всем это нравится. Я представляю себя в смокинге и с кольцом. Я нахожусь в компании людей за столиком в ночном клубе. Это мои друзья, и я хорошо провожу время. Они смеются, я тоже. Мне кажется...

Бауэре: Это именно то, что подразумевает рисунок?

Уолтер: Да.

Сеанс продолжался около четырех часов. За это время пациент представил более полную картину самого себя, чем за прошедшие четыре месяца лечения. Рассуждая о магическом кольце, он поведал о своем отце, который мастурбировал перед ним — ребенком, об одержимой матери — привлекательной женщине — и о том, что часто бывал свидетелем их постельных сцен. Он был так озабочен мыслями о сексе, что не успевал и в общеобразовательной, и в музыкальной школах.

По мере прохождения терапии тревога Уолтера значительно снизилась, он постепенно возвращался к активной деятельности, и у него было несколько удачных выступлений на сцене. Он понемногу стал интересоваться другими людьми. Бауэре пришла к выводу, что метод, оказавшийся успешным в случае с Уолтером, может применяться и к другим пациентам, которые не поддавались лечению традиционными психотерапевтическими техниками.

Гипноз и академические навыки.

МакКорд и Шеррилл (McCord & Sherrill, 1961) описали дерзкий эксперимент с участием профессора математики, своего университетского коллеги. После наведения гипнотического транса МакКорд внушил профессору, что после пробуждения тот сумеет решить несколько задач на счет с большей точностью и скоростью, чем обычно. Затем испытуемого пробудили от транса и попросили в течение 20 минут решить как можно больше из представленных ему задач.

Испытуемый за 20 минут выполнил задание, на которое в обычной ситуации ему потребовалось бы около двух часов. Такое преимущество во времени было достигнуто за счет игнорирования нескольких шагов математического процесса, выполнения в уме некоторых расчетов, которые в нормальном состоянии ему пришлось бы делать письменно, и стремительной записи необходимых вычислений. Возросшая таким образом скорость не отразилась на точности решения задач.

Математик сообщил, что с удовольствием выполнял вычисления и чувствовал, как при расчетах использовал свой бессознательный ум гораздо активнее, чем обычно.

Несмотря на то что подобные клинические случаи усовершенствования выполнения поставленной задачи под воздействием гипноза встречаются в литературе довольно часто, Барбер (Barber, 1965a) и Ур (Uhr, 1958) в своих обзорах психологической литературы отметили "неубедительность" результатов, поскольку эти хорошо спланированные исследования проводились для измерения того, как гипноз воздействует на навыки решения проблем.

Гипнотическая восприимчивость и творчество детей.

Некоторые экспериментальные исследования придают значение связи между гипнотическим трансом и творческим актом: дети, к примеру, по мере взросления становятся менее восприимчивыми к гипнозу, так же как и менее творческими.

Лондон (London, 1962), исследовав пятьдесят семь мальчиков и девочек в возрасте от пяти лет и старше, пришел к выводу, что дети значительно более восприимчивы к гипнозу, чем взрослые. По результатам стандартизированной Шкалы детской гипнотической восприимчивости он также обнаружил, что старшие дети весьма

эффективно могут "симулировать" гипноз. Более того, восприимчивость и возраст имеют криволинейную взаимосвязь.

Данные исследования Лондона имеют поразительное сходство с находками Торранса (Torrance, 1962, pp. 97 — 98). Его испытуемые обнаружили значительное снижение оригинальности по мере прохождения через детский сад, начальную школу и далее при переходе в среднюю школу. Согласно данным Торранса, каждый раз, когда ребенок покидает одну социальную обстановку (семью, младшие классы) и переходит в другую (детский сад, промежуточные классы, средняя школа), его внимание в большей степени уделяется вновь возникающим проблемам адаптации и меньше творческой деятельности.

Вероятно, из этого следует, что стереотипное мышление — неизбежный результат социального научения. Поскольку, подрастая, ребенок учится видеть мир сквозь призму культурных установок, он отказывается от своей личной точки зрения, становясь менее оригинальным, менее открытым новым переживаниям, его воображение притупляется. Можно говорить не только о том, что человек с богатым воображением не предаёт своего интереса к творческой деятельности, но и о том, что он скорее, чем человек без воображения, реагирует на гипнотическое внушение.

Когнитивная активность без осознания.

Другой пласт исследований, посвященных связи между творчеством и гипнозом, представлен Тинином (Tinnin, 1963), которого весьма заинтересовало такое распространенное явление, когда индивид, сперва выбросив сложную проблему из головы, позже внезапно переживает спонтанный инсайт или даже внезапное разрешение проблемы. Тинин попытался исследовать этот феномен через гипноз. С этой целью он обратился к услугам трех студентов колледжа — юношей, умеющих достигать постгипнотического внушения, у всех у них при этом развивалась полная амнезия на гипнотический опыт.

После наведения на субъектов гипнотического транса Тинин сообщил им, что по выходу из транса им нужно будет решить задачу по алгебре, например: "Сколько будет Y^2 плюс Z^2 ?". Субъектам говорилось, что точное значение Y и Z будет указано им косвенно сразу по пробуждении.

Значением Y для одного субъекта была вторая цифра в левой колонке на карточке, а значением Z — пятая цифра в правой колонке, что было ему показано, как только он вышел из транса. Под гипнозом этому субъекту сказали, что, увидев карточку, он будет способен бессознательно выбрать нужные цифры. Таким образом он решил бы задачу бессознательно, после чего правильный ответ вошел бы в его сознательный ум.

Ни одному субъекту не потребовалась способность вспомнить инструкцию. Тем не менее они почти без ошибок решили предложенные задачи, при этом никто из них не запомнил использованных ключей.

Один из испытуемых увидел решение как мгновенную визуальную галлюцинацию, два других пережили его как внезапный всплеск конкретного знания. "Это просто внезапно вспыхнуло у меня в голове", — таким был типичный ответ. Тинин заключил, что восприятие, вероятно, использовало ключи, не прибегая к полному их осознанию, и этот процесс мог идти параллельно, без вмешательства сопутствующей сознательной деятельности.

Мерфи (Murphy, 1958, pp. 129 — 130) включил "вспышку инсайта" в свою схему стадий творческого процесса. Сперва происходит длительное погружение восприимчивого ума через исполнительное посредничество в мир цвета, образа, социальных отношений, медитации и т.д. Далее благодаря этому погружению переживания отправляются в "великую кладовую" и консолидируются в структурные паттерны. Из этой сокровищницы опыта приходит вдохновение и озарение, например, как у Архимеда в ванной ("Я понял!") в связи с определением закона гравитации. Наконец, переживания индивида перетасовываются, проверяются, "изобретаются" и интегрируются с другими в творческом акте, который комбинируется с ними при сочинении нового стихотворения, написании картины, совершении открытия и производстве других творческих продуктов.

Творчество и защита.

Патрисия Бауэрс (Bowers, 1965) описала эксперимент с восемьюдесятью студентками женского колледжа, восприимчивыми к гипнотическому воздействию. Из своего предыдущего исследования Бауэрс сделала вывод, что подвижный, непроявленный мир идей более доступен творческим людям, чем нетворческим, и что первые беззащитнее вторых. Однако Бауэрс считала, что данных о том, исполняют ли слабая защита каузальную роль в творческом выражении, недостаточно.

Предположив, что вхождение в гипнотический транс временно снизит защиту, Бауэрс внушила загипнотизированной группе студенток, что у них проявятся творческие способности, если они позволят себе использовать все свои релевантные переживания.

Группу также попросили использовать нешаблонное восприятие, обращать внимание на те аспекты проблем, которые прежде не замечались, игнорировать возможную критику, вспоминать прошлые моменты ин-сайтов, а также эмоциональные чувства, связанные с этими моментами, и быть уверенными в собственной способности справляться с тестами на креативность. Тот же инструктаж был дан незагипнотизированной группе. Эти испытуемые участвовали в программе релаксации, продолжающейся столько же времени, сколько гипнотическая индукция в первой группе.

Каждой группе был предложен ряд тестов на креативность, предварительно разработанных Гилфордом. Все сопоставимые серии тестов были снабжены своими инструкциями. Между результатами тестов обеих групп, полученных в прединструкционный период, значительной разницы не было. После же периода инструктажа разница между данными загипнотизированной и не загипнотизированной групп была весомой с преимуществом первых. Кроме того, загипнотизированные испытуемые подняли свои показатели по сравнению с результатами предварительного тестирования, а не загипнотизированные испытуемые этого не сделали. Бауэрс заключила, что первые проявили больше оригинальности, что свидетельствует о том, что инструкции, озвученные в условиях гипноза, могут активизировать творческое мышление, по крайней мере то, которое можно объективно измерять.

Бауэрс попыталась охватить больше факторов, чем другие исследователи до этого. Она сделала одинаковыми инструкции для каждой группы, как и время, уделяемое экспериментатором каждой группе, и его попытки мотивировать испытуемых. Обеим группам дали тест на почерк — то есть не на исследование творческих способностей. Тот факт, что загипнотизированные испытуемые лишь незначительно улучшили свои тестовые результаты, показал Бауэрс, что общее повышение мотивации под гипнозом не является основным фактором успешности загипнотизированных испытуемых.

Кроме того, Бауэрс (Bowers, 1965) собрала еще две группы и дала им разные инструкции, предлагающие быть сообразительными, оригинальными, гибкими и изменчивыми, но установки, которые могли бы снизить их защиту, не давались. Хотя итоги оказались не такими впечатляющими, как результаты эксперимента, когда внушалась редукция защиты, все же было статистически весомое отличие, выделяющее загипнотизированных испытуемых. Эти результаты говорят о том, что снижение защиты — не единственный фактор, влияющий на творчество.

Позже Бауэрс провела эксперимент с группой субъектов, симулировавших гипнотическое состояние. Эта группа действовала с тестами на креативность примерно с тем же успехом, что и группа загипнотизированных испытуемых, позволяя тем самым предположить, что для повышения креативности слабость персональной защиты важнее, чем индукция формального гипнотического транса. Бауэрс утверждала, что испытуемые, симулировавшие гипнотизированное состояние, могли снять с себя ответственность за свои типичные поведенческие паттерны, отвечая на задания тестов на креативность, тем самым поспособствовав проявлению собственной оригинальности.

Внимание и отвлекаемость.

Ас (As, 1962a) посвятил свою работу способности загипнотизированных субъектов уделять больше внимания внушению гипнотизера, чем другим стимулам. Существуют, как предположил автор, два способа объяснения процесса избирательной невнимательности к сигналам, исходящим не от гипнотизера. Возможно, субъект не позволяет себе отвлечься и не поддается иррелевантным факторам и стимулам, предпринимая для этого сознательные усилия, тем самым оставляя поле своего внимания открытым для манипуляций гипнотизера. С другой стороны, испытуемый может увлечься ключами и внушениями, предложенными гипнотизером, в результате чего другие стимулы становятся объектом меньшего внимания. Первое предположение делает упор на способности отвлекающих стимулов к активному блокированию, а второе подчеркивает способность поглотиться релевантным материалом.

Для проверки этих двух гипотез был подготовлен опросник из шестидесяти вопросов, который представили 152 испытуемым, чья способность к гипнозу была предварительно измерена двумя стандартными шкалами. Первого предположения касались, в частности, следующие вопросы: "Можешь ли ты не допускать до разума звуки, которые не хотел бы слышать, так, чтобы они не имели для тебя никакого значения?" и "Способен ли ты легко переключаться с одного задания на другое, отвлекаясь от идей, ассоциаций и действий предыдущего задания?" Ответы испытуемых на эти вопросы были отрицательно связаны с уровнем гипнотической внушаемости испытуемых.

Второе предположение проверялось вопросами, затрагивающими увлеченность природой, искусством, литературой, музыкой или танцем в такой степени, что испытуемые забывали об окружающем мире: "Приходилось ли тебе когда-нибудь испытывать небывалое впечатление от вида природы или произведений искусства (горы, океан, картины, скульптуры и т.д.)? Если да, то не захватывало ли тебя при этом чувство благоговения, вдохновения, так что казалось, будто состояние твоего сознания на время изменялось?"; "Приходилось ли тебе когда-нибудь вживаться в какую-то роль настолько, что ты обнаруживал, что в действительности переживаешь все эмоции своего персонажа и на время "становишься" им, забывая и о себе, и об аудитории?"; "Сосредоточивался ли ты когда-нибудь на чем-то настолько сложном, что входил в некое состояние притупленного сознания или экстраординарного спокойствия и невозмутимости?". Эти вопросы и гипнабельность испытуемых весьма коррелировали друг с другом.

Из этого был сделан вывод, что в гипнозе важнее именно позитивное фокусирование внимания, чем отвращение отвлекающих стимулов. Именно усвоение ключей, заданных гипнотизером, позволяет субъекту не обращать внимания на второстепенные стимулы. Первый феномен очень напоминает слияние зрителя и художника, о котором сообщают многие творческие люди. Это стирание границ между "я" и внешней средой способствует гипнотическому опыту, так же как и творческой деятельности.

Творчество и искажение времени.

Самая первая работа Купера и Эриксона (Cooper & Erickson, 1954), посвященная искажению времени, касалась развития креативности. Были использованы гипнотические техники с целью вызвать у четырнадцати испытуемых замедление субъективного восприятия времени. Временное искажение определялось как заметная разница, возникающая между ожидаемой и действительной продолжительностью данного временного интервала. Субъектам внушали представить себя занимающимися какой-то деятельностью. Оговаривалось, что, когда пройдет определенное время, будет дан сигнал о прекращении деятельности, но времени для ее завершения будет достаточно.

Работа с людьми началась с разработки графика тренировочных сеансов по несколько раз в неделю. Способность удлинять время требовала от 3 до 20 часов занятий в зависимости от субъекта. Купер и Эриксон обнаружили, что способность к временному искажению была связана с высоким уровнем погружения испытуемого в

мир, внушенный гипнотизером, и сопутствующей невнимательностью к действительной окружающей обстановке. Это состояние отчужденности, в котором индивид полностью вовлекался в воображаемый опыт, составляло основную цель всех тренировочных сеансов.

Одной из испытуемых Купера и Эриксона была студентка колледжа, проявившая талант в дизайне одежды. Она сообщила, что для создания дизайна платья в 4 — 10 случаях она обычно работает по несколько часов. Ей предлагали заняться дизайном одежды под гипнозом шесть раз. Испытуемую будили немедленно после завершения каждого трансового опыта и просили зарисовать дизайн платья и коротко его описать. Происходил диалог приблизительно следующего содержания:

Экспериментатор: Где ты была?

Испытуемая: Я была дома.

Экспериментатор: Как тебе показалось, сколько ты занималась этим?

Испытуемая: Приблизительно около часа. Я сидела за столом, смотрела в окно и думала.

Экспериментатор: Ты сделала какие-нибудь наброски?

Испытуемая: Да, после того, как все обдумала.

Хотя испытуемой показалось, что сеанс длился час, в действительности она оставалась в трансе не более 10 секунд. Купер и Эриксон предположили, что искаженное время можно использовать для творческой работы ума в той сфере, где сведущ испытуемый.

Барбер и Калверлей (Barber & Calverley, 1964) повторили эти эксперименты и пришли к заключению, что их результаты не подтверждают выводов Купера и Эриксона, хоть они и использовали несколько иную технику индукции эффектов.

Вульман (Woolman, 1965) предпринял другую попытку повторить подход Купера и Эриксона и прибег к технике временного искажения с актером, которому предложили главную роль в бродвейской постановке за неделю до открытия сезона. Он виделся с актером дважды в день, и благодаря временному искажению тот сумел справиться с ролью за короткий период времени. А после того как его жена научилась замещать гипнотизера, он продолжил практиковать гипнотические сеансы дома. Актер успешно исполнил свою роль и получил самые благожелательные отзывы критики о своем премьерным выступлении.

Р. Мастерс в личной беседе описал несколько успешных попыток повторить феномен временного искажения в креативных целях. В одном случае вместо гипноза он использовал 125 мг ЛСД, и испытуемого — психолога — информировали, но не заранее, что ему дадут минуту времени, чтобы придумать историю. Ему также сказали, что для выполнения этого задания минуты будет достаточно, поскольку субъективно он будет переживать время замедленным и удлинненным. Почти сразу после получения инструкции испытуемый рассмеялся. По истечении минуты он выдал неплохую историю, наполненную словесными портретами и описательным материалом:

Господи, это было странно. Я никогда не переживал ничего подобного. Итак, все началось совсем как в романе. Дело происходит в английском загородном поместье. В машине сидит женщина средних лет, привлекательная, но не красавица, при ней — маленькая собачка, потом появляется шофер — как раз после этого я рассмеялся. Скажу о "вживании" писателя в собственных персонажей. Сперва я оказался внутри этой женщины, затем внутри шофера, а после — внутри собачки. Я действительно чувствовал, как изменялось мое тело и личность в каждом случае переселения то в одного, то в другого. Я в буквальном смысле вселялся в этих персонажей, и мне бы потребовалась вечность, чтобы описать их в романе. Я понимал это, поэтому покидал их и дальше просто наблюдал за тем, что происходило, — будто фильм смотрел. Передо мной разыгрывалась не целая история, а что-то вроде небольшого, но прелюбопытнейшего эпизода. Эта женщина собиралась на причал, куда прибывало тело ее мужа, при жизни — дипломата, откуда-то, где он умер. Все то время, пока она едет, чтобы забрать его тело, эта маленькая собачка сидит рядом с ней на заднем сиденье огромной старой машины и смотрит по сторонам. У женщины, совсем как у собачки, весьма таинственный вид, так что невозможно догадаться, что она чувствует или думает. Она выходит навстречу кораблю, где лежит тело ее мужа. Здесь

присутствует много высокопоставленных лиц, его посмертно награждают медалью и устраивают в его честь салют. Очевидно, он совершил что-то великое, за что страна чтит его. Она присоединяется к церемонии, и по-прежнему невозможно догадаться, что она чувствует или о чем думает. Когда все заканчивается, она возвращается в машину, и шофер увозит ее обратно в поместье. Собачка сидит подле нее, равнодушно поглядывая по сторонам. Но тут вдруг на дорогу выскакивает кролик. Собака приходит в сильное возбуждение, что заставляет женщину заметить кролика. За мгновение ока она преображается: в ней вспыхивает смертельная ярость, она бросается за ружьем и стреляет в кролика, попадая прямо ему в голову... На минуту все замирает — возбужденный вид собаки, любопытство на лице женщины, кролик с выбитыми мозгами, и только вид водителя остается неизменным. Эти несколько странных, ужасных мгновений будто разрывают действие, а затем время и движение возвращаются в нормальное русло. Лицо женщины опять принимает совершенно непроницаемый вид, собака снова безучастно посматривает из стороны в сторону. Машина продолжает свое движение и вскоре останавливается у дома. Но у вас остается это пугающее странное чувство от этого единственного события, оживившего персонажей, когда женщина разнесла кролику голову: за одно-единственное мгновение что-то ужасное открывается об этой женщине и, возможно, это касается ее отношений с мужем. И хоть то, что открылось, не поддается определению, вы понимаете, что она что-то скрывает за непроницаемым лицом и условными манерами, что-то, что, возможно, скоро прорвется.

Мескалин, пейлоцибин и люди творчества.

Многие творческие люди заявляют о пользе психотерапии с использованием психоделических наркотиков. Актер Гарри Грант приписывал ЛСД свойство "новой оценки жизни" (Gaines, 1963). Блюзовая певица Ронни Гилберт в 1964 году пребывала в глубоком депрессивном состоянии, из которого была не способна выбраться самостоятельно. В отчаянии она обратилась к ЛСД-терапии и в течение следующих шести месяцев прошла двадцать психоделических сеансов. Мисс Гилберт вместе со своим психиатром выходила на прогулки в парк и посещала художественные галереи и церкви.

Об одной из таких прогулок в парке мисс Гилберт написала, что испытала "чувство жизни вокруг себя": "Я впервые видела деревья, я по-настоящему видела их", "все казалось таким богатым и таким насыщенным". Это спонтанное переживание (которое было вызвано не химическим путем) ускорило ее прогресс, и вскоре терапия завершилась. Спустя несколько лет она написала: "Я вернулась к жизни, и никогда не была такой счастливой".

Вот комментарии психиатра мисс Гилберт: "У Ронни все получилось. Она — одна из тех людей, которые способны проработать жизненные проблемы за несколько сеансов, и нет никаких причин, чтобы хороший результат не сохранился. Ей повезло, потому что она пришла в терапию до появления федеральных ограничений на нее" (Gaines, 1963).

Известно только о пяти значительных исследовательских проектах, посвященных психоделическим наркотикам и творческому выражению, и большинство из них являются "пилотными", а не полношкальными экспериментами с завершенными результатами. Берлин и др. (Berlin et al., 1955) исследовали воздействие мескалина и ЛСД на четырех известных художников. У всех них было отмечено ухудшение навыков, связанных с мелкой моторикой, но они сумели завершить картины. Художественные критики оценили их "большую эстетическую ценность" по сравнению с обычными работами этих художников, отметив более смелые линии и более яркие цвета. Тем не менее техника выполнения неким образом ухудшилась.

Сами художники говорили о возросшем богатстве воображения и приятных чувственных переживаниях. Один сказал: "Я выглянул в окно в бесконечное яркое пространство, где резная розово-лиловая листва кружилась в космическом балете". Другой говорил о "свете, ниспадающем на свет".

Фрэнк Баррон (Baggon, 1963) давал псилоцибин нескольким творческим людям и записывал их впечатления. Вот слова одного из его испытуемых: "Я чувствую связь со всеми вещами". Второй, композитор, написал: "Оживал каждый уголок в молчаливой

близости". По заключению Баррона, "псилоцибин размывает недвусмысленность и устраняет границы, позволяет проявиться большей глубине или большей ценности опыта во многих измерениях".

Однако большой энтузиазм некоторых из художников Баррона в связи с их очевидно обострившейся сензитивностью во время экспериментов с наркотиками заканчивался открытием, что полученный продукт лишен художественной ценности. Один художник вспоминал: "Мне редко приходилось испытывать такое абсолютное отождествление с тем, что я делал, как и отсутствие интереса к этому после завершения". Из этого утверждения понятно, что художник под наркотическим воздействием необязательно способен судить о ценности своей психоделически инспирированной работы.

МакГлотлин, Коэн и МакГлотлин (McGlothlin, Cohen & McGlothlin, 1967) провели интенсивное исследование семидесяти двух добровольцев из числа студентов старших курсов вслед за предварительным исследованием 1964 г., в котором было задействовано пятнадцать испытуемых. (Тогда проводился сеанс с использованием 200 мг ЛСД, и значительных изменений креативности отмечено не было. Перед сеансом и спустя неделю после него проводилось несколько креативных тестов. И все же тесты на тревожность и установки выявили некоторые значительные перемены.)

Серию из трех сеансов с использованием 200 мг ЛСД предваряла большая батарея психологических тестов, которая повторно предъявлялась после интервалов в две недели и в шесть месяцев. В ней было три шкалы творчества, тест на художественное исполнение, тест на воображение, тест на оригинальность, четыре теста на дивергентное мышление и тест на отдаленные ассоциации.

Испытуемых поделили на три группы: экспериментальную — им выдавали по 200 мг ЛСД за сеанс, контрольную — 25 мг ЛСД за сеанс и дополнительную контрольную, получающую по 20 мг амфетамина за сеанс. Поскольку в конце исследования между контрольными группами систематических различий не было, их объединили, чтобы сравнить с экспериментальной группой.

Согласно анкете, заполненной экспериментальной группой спустя шесть месяцев, чаще всего упоминалось изменение в связи с "возросшей тонкостью понимания музыки" (62% испытуемых). В этой группе в постнаркотический период значительно возросло количество покупаемых записей, время, проводимое в музеях и на концертах. Тем не менее показатели испытуемых по тестам на креативность не обнаружили значительного улучшения. Авторы заключили, что эти данные "не означают, что прогресс эстетического восприятия и деятельности сопровождается повышением сензитивности и улучшением исполнения".

По данным этой же анкеты, 25% испытуемых из экспериментальных групп посчитали, что опыт, связанный с ЛСД, вызвал повышение креативности в их деятельности. Тем не менее тесты на креативность не подтвердили эту субъективную оценку как в отношении экспериментальной группы в целом, так и заявивших о возросшей креативности.

Другие тесты батареи дали занимательные результаты, касающиеся личностных переменных и приема ЛСД. Вот что сообщили авторы: "Люди, акцентированные на структуре и контроле, в целом не получали удовольствия от эксперимента и старались отвечать только по минимуму на то, что требовалось. Реагирующие интенсивнее предпочитали более неструктурированную, спонтанную, внутренне ориентированную (хотя социально не интровертированную) жизнь, и их показатели по тестам на эстетическую сензитивность и воображение были некоторым образом выше. Им также была свойственна меньшая агрессивность, соревновательность и приспособленчество".

По одному из тестов на художественное исполнение (тест "Нарисуй человека") результаты субъектов ЛСД по истечении шести месяцев значительно ухудшились.

Зиганс, Поллард и Браун (Zegans, Pollard & Brown, 1967) исследовали воздействие ЛСД на показатели тестов на креативность тридцати испытуемых, отобранных из числа добровольцев — студентов старших курсов. Сначала им предъявили первую батарею тестов и произвели некоторые физиологические измерения (давление крови и пульс). Девятнадцати выбранным наугад испытуемым предложили водный раствор ЛСД, дозированный по принципу 0,5 мг на 1 кг веса тела; одиннадцать оставшихся ЛСД не получили. После приема наркотика испытуемого провожали в зал, где он

отдыхал в течение двух часов. Непосредственно перед предъявлением второй половины тестовой батареи (состоявшей из альтернативных форм тех же тестов, использованных ранее) были повторно проведены физиологические измерения. В батарею вошли тесты на отдаленные ассоциации, оригинальность в словесных ассоциациях, создание оригинальной мозаики из изразцов, свободные ассоциации и способность разглядеть скрытые фигуры в рисунке с запутанными линиями. Также было включено задание на тахитоскопическую стимуляцию, определяющее скорость визуальной перцепции. После обработки данных креативного теста выяснилось, что группа ЛСД преуспела значительно больше, чем контрольная группа, в повторном тесте на оригинальность в словесных ассоциациях (модифицированная форма Теста словесных ассоциаций Раппопорта). Хотя в большинстве других сравнений группа ЛСД выигрывала, больше статистически значимых результатов обнаружено не было. Авторы заключили: "Применение ЛСД-25 в случайно отобранной группе субъектов с целью повышения их креативной способности, по-видимому, не является успешным".

Более подробный анализ данных показал, что авторы могли весьма точно предсказать физиологические реакции на основании предварительно предложенных личностных тестов. Также было отмечено, что субъекты ЛСД (преуспевшие в тесте словесных ассоциаций значительно более, чем контрольная группа) показали более слабые результаты в тестах, требующих визуального внимания (тахитоскопические испытания, тест на составление мозаики из изразцов, тест на скрытые фигуры). Из этого был сделан вывод, что ЛСД "может повысить доступность отдаленных или уникальных идей и ассоциаций", в то же время затрудняя сужение внимания испытуемого на ограниченных перцептивных полях. Как следствие — "большая открытость отдаленным и уникальным идеям и ассоциациям, по-видимому, может только развить креативное мышление у индивидов, особенно увлеченных каким-то конкретным интересом или проблемой".

В Институте психоделических исследований государственного колледжа Сан-Франциско был использован мескалин с целью стимуляции креативных процессов (Fadiman et al., 1965; Harman et al., 1966). Испытуемыми стали специалисты различных профессий. Их попросили поработать на сеансах над некой своей профессиональной проблемой, требующей креативного решения. Большинство из них предпринимали безуспешные попытки по разрешению выбранной проблемы в течение недель или месяцев. После некоторой психологической подготовки испытуемые — каждый индивидуально — поработали над своими проблемами в течение единственного сеанса с использованием мескалина. Фактически все испытуемые пришли к весьма креативному решению, удовлетворяющему практическим требованиям.

Два из пяти приведенных в этом разделе исследований предполагают, что нельзя ожидать от случайно отобранных студентов старших курсов повышения креативных способностей в результате их участия в эксперименте с ЛСД. С другой стороны, люди творческих специальностей из трех других исследований благодаря использованию психоделических наркотиков обнаружили усовершенствование творческого функционирования. К этим результатам следует относиться как к экспериментальным до тех пор, пока в этой сфере не будет предпринято дополнительных усилий, а взятые для рассмотрения переменные не пройдут более тщательной проверки¹³.

Девяносто и один художник.

Криппнер (Krippner, 1967), наблюдая в течение 1967 года за 91 художником, предположительно пережившими один или более "психоделический опыт", попытался выяснить типы психоделических наркотиков, которые художники использовали нелегально, а также их субъективное мнение об этом. Среди этих субъектов были удостоенный наград кинорежиссер, стипендиаты фондов Гуггенхайма в области поэзии, Форда, Фулбрайта и Рокфеллера в области живописи.

¹³ В настоящее время идет работа над данными еще одного исследования (Janinger, личная беседа, 1957). Пятьдесят известных художников дважды рисовали общий для всех объект — куклу американских индейцев — до приема ЛСД и после. Сто полученных картин оцениваются исходя из определенных художественных критериев с целью определить, какие именно изменения имели место, а также художественные достоинства (или отсутствие таковых), отраженные в изменении.

Подавляющее большинство наблюдаемых — 93% — согласились с обобщающим определением "психоделический художник", а 81% посчитали, что термин применим к ним лично. Было сделано заключение, что "психоделический художник" — это тот, чьи работы обнаруживают влияние психоделического опыта, обычно, но не всегда, вызванного химическими средствами. Художественный продукт мог быть произведен в результате психоделического опыта, во время него и в попытке его вызвать. Кроме того, подобный продукт мог кому-то напомнить пережитый психоделический опыт или быть использованным, чтобы способствовать психоделическому переживанию, вызванному чем-то другим.

Все субъекты исследования заявили о хотя бы одном случае психоделического опыта в своей жизни. Когда у них поинтересовались, прибегали ли они для этого к психоделическим веществам, 96% ответили положительно, оставшиеся 4% — отрицательно.

Из всех химических веществ ЛСД упомянули большинство художников в отличие от любого другого наркотика. Далее следовали марихуана, ДМТ, пейот, мескалин, семена вьюнка, псилоцибин, гашиш и ДЭТ. Несколько субъектов попробовали кофеек, ибогамин, буфатенин, дитран, гриб аманита мускария и гавайскую древесную розу. Один сообщил об экспериментировании с СТГТ — сильным наркотиком, оказывающим длительное воздействие, производимым "подпольными химиками" в Калифорнии, а несколько других курили внутреннюю сторону шкурки банана с чрезвычайно мягкими и незначительными эффектами. Несколько художников сообщили о психоделических эффектах от веществ, обычно не считающихся психоделическими — бинзидрина (амфетамин, или активизатор психики), опиума (снотворное), реталина, кинатрина, амилнит-рата и нитрооксида.

У субъектов наблюдения спросили, приятными ли были в целом их психоделические опыты (вызванные как химическими, так и нехимическими средствами)? Безоговорочное "Да" было высказано 91% группы, в то время как 5% дали положительный ответ с оговоркой. Они уточнили, что некоторые их первые "путешествия" были неприятными, но от последующих экспериментов они получили удовлетворение. Один субъект ответил на этот вопрос отрицательно, а три других вообще ничего не ответили.

Когда художников спросили: "Как повлиял на ваше искусство ваш психоделический опыт?", все ответили, что их работы не пострадали от этого, хотя некоторые допустили, что их друзья могут не согласиться с этим утверждением. 3% субъектов заявили, что этот опыт никак не повлиял на их работы. Остальные назвали несколько эффектов, которые можно классифицировать по трем общим категориям: содержание, техника и подход. В большинстве случаев художники сообщали об эффектах, подпадающих больше чем под одну категорию.

70% заявили, что психоделический опыт оказал влияние на содержание их работ. Чаще всего приводились примеры использования эйдетического воображения.

54% субъектов наблюдения отметили значительное улучшение своей художественной техники по результатам психоделических сеансов, причем чаще всего упоминалось использование цвета.

52% художников приписали психоделикам изменение своего креативного подхода. Часто указывалось, что психоделический опыт устранял поверхностность из работ художников и придавал им — как личностям и как творцам — большую глубину. Некоторые относились к своему первому психоделическому опыту как к "пик-переживанию", поворотному пункту в жизни. "После нескольких сессий с пейотом и ДМТ активизировался мой скрытый интерес к музыке", — сказал музыкант, другой заявил, что благодаря своему опыту с псилоцибином он впервые в жизни получил наслаждение от живописи.

Примером влияния психоделического опыта на личность является случай Исаака Абрамса — одного из наблюдаемых Криппнера. Вот что он сказал в интервью: "Психоделический опыт глубоко затронул все аспекты моей жизни. Опыт под воздействием ЛСД был опытом самопознания, открывшим мне глаза на рисование как на путь самовыражения, который я все время искал. Во время последующих подобных опытов я сумел разрешить многие личностные и профессиональные трудности, а после разрешения личных проблем освободилась энергия на благо моего искусства".

После окончания колледжа Абрамс женился, путешествовал по Европе и стал торговцем мебелью. "Я был приучен к тому — говорил он, — чтобы самое важное в жизни выглядело красиво, привлекательно и приносило деньги. И все же я знал, что что-то упускаю. Было что-то, что я должен был сделать, но еще не сделал. У меня было чувство упущения, но я не понимал, что именно упущено".

Один друг предложил ему попробовать мескалин, но тогда тот отказался. Несколько лет спустя (Abrams, 1962) ему предложили псилоцибин, и он решил попробовать. На День Вашингтона он вместе с женой приняли псилоцибин, и Абрамс наблюдал за движением потолка при выключенном свете. Тогда он впервые осознал, что все эти годы вел себя "как безумный".

Абрамсу понравился псилоцибиновый опыт, а несколько месяцев спустя у него появилась возможность попробовать мескалин: "Мы приняли его за городом, и все вокруг стало прекрасным". Его следующий психоделический опыт был связан с марихуаной, и снова это происходило на природе, и все казалось приятным и позитивным.

Благодаря этим эпизодам открылась внутренняя жизнь Абрамса. Он думал, что сумел найти "свою миссию в жизни". Но поиск был тщетным. Он продал еще больше мебели. Он писал пьесы. Он поступил в аспирантуру, но выяснил, что это не для него, и бросил.

В начале 1965 года Абрамс принял ЛСД. Во время сеанса он начал рисовать. "Рисуя, — вспоминает он, — я пережил процесс самореализации. Когда наркотическое состояние прошло, я продолжал рисовать и делал по крайней мере один рисунок чернилами каждые несколько недель".

Абраме поступил в классы рисования, чтобы изучить технику и материалы. Его жена посещала другие занятия и делилась полученными там знаниями с ним. Навыки развивались быстро, он начал рисовать.

Один хорошо известный психоаналитик, специализирующийся на творческом процессе, познакомил Абрамса с психоанализом. "Анализ помогает мне мобилизовать психоделический опыт и экстернализовать его, — говорит Абрамс. — Я думаю, что любой человек может дойти до этого самостоятельно. Но в некоторые моменты ему требуется духовный учитель, или гуру. Хороший психоаналитик тоже может быть гуру".

"Для меня, — продолжает Абрамс, — психоделический опыт, по сути, стал тем, что вернуло меня к жизни, к танцу с жизнью со всеми ее передвижениями и изменениями. До 1962 г. мое поведение основывалось на логичном, рациональном, линейном опыте. Благодаря психоделикам я испытал влияние иллогичного, иррационального и нелинейного опыта. И он тоже — часть моей жизни! Этот аспект необходим, если я хочу, чтобы жизнь стала взаимосвязанной и гармоничной.

Психоделические наркотики дают мне чувство гармонии и красоты. Впервые в жизни я испытываю удовольствие, глядя на красоту листвы, я нахожу смысл в процессах, происходящих в природе. Для меня написать ужасную картину будет ложью. Это стало бы осквернением того, что я усвоил через психоделический опыт".

И далее: "Я обнаружил, что могу течь через свой карандаш или кисть. Все, что я делаю, становится частью меня — обменом энергии. Картина становится частью моего мозга. С психоделиками вы учитесь думать помимо своей головы. Мое искусство — это попытка выразить и представить мое внутреннее состояние".

"Психоделический опыт подчеркивает единство вещей, бесконечный танец. Ты волна, но ты также и океан", — заключает Абрамс.

По замечанию Криппнера, художник, чтобы творить, должен стоять несколько особняком от своей культуры. "Создавая что-то новое, — заключает он, — невозможно отвечать всем стандартам или оставаться штампованным. Вероятно, именно те, кто не боится того, что получают или концептуализируют во время психоделической сессии, способны извлечь больше выгоды из измененных состояний сознания".

Кохен (Cohen, 1964) так обобщил полученные данные по креативности и психоделикам: "Повышает ли ЛСД креативность, остается открытым вопросом. Систематическое исследование вряд ли поможет найти ответ на этот вопрос. О влиянии ЛСД на творческие процессы на сегодня можно сказать лишь то, что многие переживания сопровождаются сильным субъективным чувством креативности".

Заключение.

Существуют многочисленные свидетельства — на уровне анекдотов и клиники, — предполагающие, что психоделическое состояние, гипнотический транс могут способствовать творческой деятельности. Намного меньше таких данных на экспериментальном уровне. Можно выделить три экспериментальных заключения, но каждое требует дальнейших исследований для установления их обоснованности.

Первое: изменения сознания под действием гипноза и психоделиков обладают определенными характеристиками, связанными с ментальными состояниями и креативностью. Гипноз и психоделики, например, часто позволяют признать превербальное выражение, бессознательно понять материал и раскрыть процессы.

Второе: терапевтическое использование гипноза и психоделиков, по-видимому, особенно успешно с творческими личностями. Вероятно, терапевт, индуцируя измененное состояние сознания, не только обращается к чувству волнения, но и обеспечивает состояние ума, сходное с тем, в котором они функционировали прежде на креативном уровне¹⁴.

И, наконец, в-третьих, следует также отметить желание быть над культурными штампами и социальными условностями, на что всегда ориентировались творческие личности. Гипноз и психоделики, используемые специально по этому назначению, позволяют художникам отделяться от культуры по крайней мере на короткий срок. Поступая так, они подтверждают это своим художественным произведением, которое оказывается классической картиной или поэмой в свое время. По всем этим причинам гипнотический транс, психоделическое состояние и другие формы измененного сознания достойны серьезного исследования, если нужно лучше понимать, управлять и использовать творческую деятельность человека.

7. Психоделический опыт, вызванный новейшей гипнотической техникой — ВЗАИМНЫМ ГИПНОЗОМ.

Чарльз Тарт

Одним из самых занимательных аспектов гипноза остается его способность вызывать у наиболее внушаемых испытуемых весьма необычные субъективные переживания. За прошедшее десятилетие этот феномен ни разу не становился объектом научного внимания: исследования, касающиеся гипноза, акцентировались на объективных измерениях внушаемости (Shor & Orne, 1962; Weitzenhoffer & Hilgard, 1959, 1962, 1963), природе гипнотической внушаемости (Hilgard & Tart, 1966) и психологической подоплеки реагирования на гипнотическое внушение (Hilgard, 1965). Исследуя отчеты о некоторых хорошо известных гипнотических явлениях, как правило, называемых феноменами глубокого транса, я был поражен их сходством с многими переживаниями, о которых сегодня сообщается в связи с использованием психоделических наркотиков. Это сходство означает, что сочетание гипнотических техник с психоделическими препаратами может быть весьма плодотворным.

В последние годы было опубликовано несколько статей, посвященных гипнотическому опыту, сходному с психоделическими переживаниями (Aronson, 1964, 1965a, 1965b, 1965c, 1966b; Erikson, 1966; Fogel & Hotter, 1962b, 1963), и использованию гипноза для контроля или управления психоделическими переживаниями, вызываемыми наркотиками (Fogel & Hoffer, 1962a; Levine & Ludwig, 1965, 1966; Levine, Ludwig & Lyle, 1963; Levine & Ludwig, 1965c). Некоторые дополнительные косвенные свидетельства в пользу того, что гипноз может предложить новую технику для руководства психоделическими переживаниями, представлены и в работе Сьёберга и Холлистера (Sjoberg & Hollister, 1965), которые

¹⁴ Левин " Людвиг (Levine & Ludwig, 1965) объединили психотерапию, гипноз и ЛСД, вызывая "психоделическое состояние", посчитав подобное сочетание наиболее плодотворным для пациентов, чем любые подходы, используемые в одиночку.

обнаружили, что внушаемость значительно повышается в сочетании с приемом ЛСД-25 или мескалина.

Цель настоящей статьи — представить примеры психоделического опыта, вызываемого при помощи новейшей гипнотической техники — "взаимного гипноза", как дополнительные свидетельства возможной взаимосвязи между явлениями глубокого гипноза и наркотически вызываемыми психоделическими переживаниями с надеждой, что эти взаимосвязи будут удостоены дальнейших исследований и привлекут большее внимание к глубоким гипнотическим и психоделическим переживаниям.

В 1962 году я заинтересовался следующей проблемой: является ли глубина гипнотического состояния, достигаемого субъектом, относительно постоянной величиной, или его можно значительно углубить применением более эффективных гипнотических техник? Опубликованные с тех пор данные показывают, что испытуемые имеют фиксированный уровень реакций на гипнотическое внушение, который с последующими тренировками, в общем-то, не изменяется (As, Hilgard & Weitzenhoffer, 1963; Cooper, Banford, Schubot & Tart, 1967; Shor, Orne & O'Connel, 1966). Но в то время, когда я проводил это исследование, большинство гипнотизеров считали, что гипнотические способности любого испытуемого могут возрасти с соответствующей тренировкой. Я использовал технику, которая базировалась на идее раппорта — особых взаимоотношений, предположительно возникающих между гипнотизером и гипнотизируемым. Я рассуждал так: если при глубоком гипнотическом трансе достигается наивысший раппорт, то техника, значительно повышающая раппорт, очевидно, может углубить гипнотическое состояние. Для значительного повышения раппорта я решил прибегнуть к следующему методу, названному мной взаимным гипнозом: два испытуемых одновременно выполняют и роль гипнотизера, и роль гипнотизируемого, т. е. А гипнотизирует Б, а когда Б входит в гипнотическое состояние, он (оставаясь загипнотизированным и пребывая в раппорте с А) гипнотизирует А, после чего, когда А под воздействием Б тоже входит в транс (и остается в раппорте с Б), он углубляет гипнотическое состояние Б, который тоже, в свою очередь, углубляет гипнотическое состояние А и т.д. Обычно раппорт — это односторонняя связь: внимание субъекта сосредоточено только на гипнотизере. Эта процедура должна способствовать возникновению двусторонней взаимосвязи, когда внимание каждого участника пары сосредоточено только на другом. Я никогда прежде не слышал об экспериментальном применении подобной гипнотической техники¹⁵.

За несколько месяцев были проведены три экспериментальных сеанса с участием трех выпускников в качестве испытуемых. Ниже будет представлена некоторая информация об испытуемых, а также описание шкалы самоотчета о глубине гипнотического транса, использованной во время сеансов. Далее будут представлены и прокомментированы основные моменты всех трех гипнотических сеансов, за этим последует обсуждение техники взаимного гипноза и ее эффектов.

Испытуемые.

Двое испытуемых — Анна и Билл — принимали участие во всех трех экспериментальных сеансах. Третья испытуемая, Кэрол, случайно оказалась участницей второго сеанса, о чем мы расскажем позже. Все испытуемые являлись выпускниками-психологами в возрасте приблизительно 20 лет. Каждый уже работал в качестве гипнотизера по формам А, В и С согласно Стэнфордской шкале гипнотической внушаемости (SHSS, Weitzenhoffer & Hilgard, 1959, 1962). Описываемая процедура не требует особого мастерства в обычном смысле, подразумевающим искусного гипнотизера, поскольку здесь требовалось только дословное прочтение индукционных и суггестивных инструкций. Никто из испытуемых до этого не имел опыта такого гипноза, как этот.

¹⁵ Два года спустя я обнаружил, что Милтон Эриксон (1964, а также глава 3 в этой книге) обращался в 1963 г. к технике взаимного гипноза, но субъекты работали в различных экспериментальных условиях и не сообщили ни о каких психоделических явлениях.

Исключительность ситуации заключалась в том, что каждый участник эксперимента оказался умеренно гипнабельным. Хотя на эту тему и существует лишь несколько исследований, среди исследователей, работающих с гипнозом, бытует единое мнение, что практически все гипнотизеры сами являются плохими объектами гипноза (LeCron, 1951; Moss & Rikken, 1963; Moss, Rikken, Cayne & Bishop, 1965). Причина этого неизвестна, но объяснение обычно сводится к тому, что в действительности гипнотизер считает свою "власть" "магической" независимо от того, что он говорит испытуемому, и не собирается подчиняться чужому магическому контролю. Таким образом, нахождение испытуемых, одновременно и получивших уже опыт в качестве гипнотизеров, и оказавшихся умеренно гипнабельными, было счастливой случайностью.

Ни один из них прежде никогда не экспериментировал с психоделическими наркотиками.

Шкала самоотчета о глубине транса.

Если испытуемого просили определить уровень собственной загипнотизированности, то при некоторых обстоятельствах его оценка оказывалась весьма полезной тем, что а) она значительно коррелировала с обычным критерием глубины гипноза согласно тесту на внушаемость (Hatfield, 1961; Hilgard, Tart, 1966; LeCron, 1963; O'Connel, 1964; Tart, 1963a, 1963b, 1966c; Tart & Hilgard, 1966), б) она выявляла разницу между теми или иными качествами переживаний, сообщаемых испытуемым (Tart, 1966a, 1966b), и в) испытуемые чувствовали, что проявляют значительную проницательность. В другой работе (Tart, 1968) достаточно сказано о степени, в которой сообщаемое испытуемым чувство загипнотизированности можно использовать в качестве критерия гипнотического состояния, а не внушаемости.

В настоящем исследовании использовалась ранняя форма шкалы самоотчета. Она была апробирована в диссертационном исследовании (Tart, 1966c).

На предварительном сеансе испытуемые вводились в гипнотическое состояние, в котором им внушалось, что, когда бы их ни спросили о глубине транса, оценка их состояния на тот момент будет тотчас возникать у них в голове. Им были зачитаны следующие примеры шкальных оценок: "а) 0 — вы бодрствуете; б) 1 — 12 — вы очень расслаблены, ваша рука может подняться или вращаться (автоматически), если я внушу это; в) 20 и более — ваша рука или любая другая часть тела немеет (становится нечувствительной к боли); г) 25 и более — вы спите, оставаясь в гипнотическом состоянии; д) 30 и более — развивается амнезия, ваш разум успокаивается, и вы не обращаете практически никакого внимания ни на что, кроме моего голоса или вещей, на которые я направляю ваше внимание, при этом вы способны слышать и видеть все, что я вам внушаю; е) 40 и более — ваш разум полностью безмолвствует, и все, что я вам внушаю, достаточно реально, абсолютно реально, так же реально, как все в этом мире; ж) 50 и более — чрезвычайно глубокий транс, настолько глубокий, что ваш разум естественным образом бездействует или вы утрачиваете способность мыслить". Таким образом эта шкала была расширена до уровня транса, обычно называемого полным (Ericson, 1956) и редко встречающегося в практике. Обычно от "хорошего" гипнотического субъекта априори ожидается достижение уровня транса в 30 — 40 баллов.

Поскольку глубина гипнотического состояния может изменяться каждую минуту, испытуемых просили сообщать о его глубине достаточно часто.

Предварительные подготовительные сессии.

Предполагалось, что, если бы Анна и Билл оба стали гипнотизерами и гипнотизируемыми, не было бы способов прервать эксперимент в подходящий момент. Кроме того, так как процедура достаточно нова, у меня бы возникли неразрешимые трудности, поскольку испытуемые могли достичь полного раппорта друг с другом, но ко мне или другому третьему лицу оказались бы

невосприимчивыми. Поэтому Анна и Билл, каждый по отдельности, прошли через подготовительный сеанс гипноза со мной в качестве гипнотизера с целью: а) установить раппорт со мной, б) сделать постгипнотическое внушение о том, что этот раппорт продолжится и в последующих экспериментальных сеансах. Таким образом, я обеспечивал себя возможностью вмешательства в предстоящие сеансы в любой момент и получал (теоретический) контроль над ситуацией. Кроме того, в подготовительном сеансе Билла роль гипнотизера временно передавалась Анне, и наоборот, чтобы установить между ними исходный раппорт.

Анна была загипнотизирована при помощи техники опускания руки (Erikson, 1956) и через несколько минут углубляющей процедуры сообщила о максимальной глубине транса в 35 баллов. Она позитивно отреагировала на внушение, что комната визуально исказится, когда она откроет глаза. Билл заставил ее пройти по комнате в гипнотическом состоянии и внушил, что в последующих экспериментальных сеансах она будет хорошо реагировать на его внушения. Я заставил ее увидеть пару гипнотических сновидений — одно о гипнотизировании Билла, второе на любую тему по ее усмотрению, о которой она не должна была рассказывать ни мне, ни кому-либо еще (чтобы поощрить чувство автономии). Она достигла максимальной глубины в 39 баллов, затем была дегипнотизирована. Подготовительный сеанс Билла был похожим. Он сообщил о максимальной глубине в 40 баллов и смог воспринять визуальное искажение комнаты, но, открыв глаза, не сумел вызвать галлюцинацию материального объекта.

Первая сессия взаимного гипноза.

Чтобы начать, Билл погрузил Анну в гипнотическое состояние. Он заставил ее сконцентрироваться на дыхании, закрыть глаза и в конце концов увидеть голубые пары, входящие и исходящие из ее ноздрей при дыхании, а также ощутить себя в гипнотическом состоянии падающей навзничь. Это было радикальным отклонением от стандартизированной процедуры наведения транса по SHSS. Инструкция сконцентрироваться на дыхании и увидеть голубые пары аналогична некоторым упражнениям по концентрации в йоге. После сессии Анна описала свои переживания во время этого гипнотического внушения как падение со стула снова и снова, хотя подъема после каждого падения не ощущалось — только падение назад. По окончании 7-минутного применения этой техники Анна сообщила о достигнутой ею глубине транса, равного 27 баллам. Билл продолжал углублять состояние Анны при помощи счета и других техник, пока несколькими минутами позже она не достигла глубины транса, равного 40 баллам.

После сессии она описала свои переживания, возникшие во время этого гипнотического погружения, следующим образом: "У меня впервые появилось ощущение действительно утраченного контроля над собой. Я испытала самое необычное ощущение телесной дезинтеграции — будто от меня отваливались громадные куски наподобие толстой коры дерева. Я тут же испугалась, почти запаниковала, затем успокоила себя, и вскоре это чувство прошло, после чего мое тело исчезло, и я почувствовала что-то вроде души или большого шара разума".

Далее Билл внушил Анне загипнотизировать его. Анна открыла глаза и попросила Билла смотреть на свой поднятый палец, гипнотизируя его с помощью техники фиксации глаз. После того как его глаза закрылись, Анна тоже закрыла свои и стала рассказывать, что она вместе с Биллом спускается в колодец и что к тому времени, когда они достигнут дна, Билл окажется в глубоком трансе. Анна сообщила, что видит на стенах колодца яркие переливающиеся кристаллы, а когда спросила Билла, видит ли он их, тот ответил утвердительно. Дно колодца было достигнуто ими спустя семь минут после начала индукции Анны, и Билл сообщил о своем гипнотическом погружении, равном 13 баллам. Я напомнил Анне, что она должна погрузить Билла в еще более глубокий транс. Она обратилась к технике опускания и подъема руки. Было интересно наблюдать, как Анна показывала необходимые движения, незначительно изменяя положение руки, демонстрируя этим достижение высокой степени эмпатии и раппорта. После этой процедуры Билл сообщил о глубине транса в 36 баллов.

Затем я попросил Анну, чтобы она позволила Биллу углубить ее гипнотическое состояние и напомнила ему отреагировать на мое внушение, когда бы я ни положил

свою руку ему на плечо и ни заговорил с ним. Это было сделано для проверки моего раппорта с испытуемыми.

Сначала, приступив к дальнейшему погружению Анны в транс, Билл моргал, но через несколько минут моргание прекратилось, его взгляд зафиксировался и стал устойчивым; это был отличный "гипнотический" взгляд. Он явно стабилизировался в своей роли загипнотизированного гипнотизера. Спустя десять минут Анна сообщила о своем состоянии глубиной в 43 балла; Билл в ответ на мой вопрос сразу после этого оценил собственную глубину транса точно так же.

Теперь Анна приступила к дальнейшему трансовому погружению Билла. Спустя несколько минут оба сообщили о глубине транса в 47 баллов. Анна внушила Биллу, что он лежит на теплом песке под горячим солнцем и слушает плеск накатывающих волн. После этого я заставил Анну увидеть сон, который должен был погрузить ее в более глубокий транс, и вслух описать этот сон Биллу, чтобы его гипнотическое состояние тоже углубилось. Анна рассказала, что видит во сне, как они вдвоем сидят в машине, находящейся в пустыне, видят дорогу перед собой и бегающих по песку маленьких ящериц, затем они пошли по безлюдному шоссе, чувствуя жару и влажность, но в целом ощущения были приятными.

Билл в ответ на вопрос Анны сказал, что ему снится тот же самый сон. Из последующего интервью стало известно, что оба теперь совсем перестали обращать внимание на свое фактическое окружение и полностью погрузились в свои галлюциногенные миры. Интересно, что в помещении лаборатории к тому времени стало очень жарко из-за раскалившейся под солнцем крыши. Пока же оба испытуемых не осознавали этой жары, но очевидно, она стимулировала без участия сознания содержание их сновидческих миров.

В этот момент Билл перестал откликаться на внешнее воздействие. Когда его попросили углубить гипнотическое состояние Анны, он молча отвернулся и не отвечал. Я поинтересовался о глубине его транса, и он оценил его после короткой паузы в 25 баллов. Затем я попросил Анну углубить его состояние. Анна несколько минут молчала, так что в конце концов я спросил, что она делает. Она ответила: "Заставляю Билла спуститься по лестнице". Поскольку было очевидно, что она "галлюцинировала" углубление транса Билла, я попросил ее делать это вслух, чтобы Билл следовал за ней, на что она немедленно ответила, что Билл с ней!¹⁶ Я попросил Анну углубить раппорт с Биллом, раз они вместе на лестнице. Наступило молчание, затянувшееся на несколько минут, затем Анна спросила Билла о глубине его транса, и он ответил, что не знает. Я положил свою руку на плечо Билла и спросил, почему он не может оценить свое состояние. Он ответил, что вопрос не вызвал в его голове никакой ответной информации. Тогда я внушил ему, что он сообщит о глубине своего транса, когда я щелкну пальцами. По моему щелчку пальцами он оценил свое состояние в 57 баллов, выйдя за границу предусмотренной шкальной оценки самого глубокого гипнотического уровня. Его поведенческая инертность и сообщаемая оценка явно свидетельствовали о том, что он вошел в состояние полного транса, намного более глубокого, чем ему приходилось достигать прежде. Поскольку Анна и Билл настолько глубоко погрузились в транс, мне стало интересно, смогут ли они выполнять какие-то действия, не нарушая своего гипнотического состояния. Поэтому я внушил им обоим (через Анну) симулировать пробуждение. По сигналу они оба открыли глаза, выпрямились, закурили, заговорив со мной и парой наблюдателей в комнате (одной из которых была Кэрл, вошедшая к тому времени в комнату) и сообщили о своем пробуждении. Я попросил их по моему щелчку пальцами оценить глубину своего транса, что должно было определить их истинное состояние. Анна сообщила о 32-балльной глубине, Билл о 48-балльной. Оба в заключительном интервью признались, что чрезвычайно удивились собственным оценкам, которые были высказаны ими совершенно автоматически. Анне казалось, что она почти в полном сознании. Билл чувствовал себя бодрствующим, но при этом несколько раз почти полностью "выключался" и соскальзывал в гипнотическое состояние. Оба обнаружили некоторое психомоторное замедление и отсутствие инициативы.

После того, как они несколько минут побыли в притворном пробуждении, я внушил им, чтобы они перестали притворяться и опять погрузились в гипноз. К тому времени

¹⁶ В заключительном интервью Билл признал, что они спускались по лестнице вместе с Анной. Как будет описано позже, и Билл, и Анна считали, что у них было много общих подробностей в переживаниях, не вербализованных во время эксперимента.

Анна сообщила о глубине транса в 38 баллов, а Билл — в 53. В ответ на мое внушение Билл дегипнотизировал Анну при помощи обратного счета, и после полного своего пробуждения (открытые глаза и сообщение о нулевой глубине транса) Анна дегипнотизировала Билла тоже при помощи обратного счета от 48 — его оценки глубины транса, — внушив ему, что он полностью проснется на счет 0. По окончании этого счета Билл сообщил о глубине транса в 12 баллов, так что Анна произвела еще один обратный счет от 12 до 0, добившись его полного пробуждения. Затем мы немного поговорили об эксперименте до тех пор, пока ребята не отправились по своим делам. Сеанс длился чуть больше часа.

На этом первом сеансе было определено несколько основных тем, которые обнаруживались и в последующих. Оба испытуемых были возмущены моим вмешательством, а в особенности тем, что я внушал им, чтобы они выполняли заданные действия. Оба также почувствовали, что были загипнотизированы гораздо сильнее, чем прежде. В дополнение, мне и одному из наблюдателей показалось, что Анна проявила себя в качестве гипнотизера гораздо ярче (и, вероятно, эффективнее), чем прежде: ее голос приобрел "гипнотизм", она придумывала эффективные техники, а не липла к стандартизированным формам SHSS, и ясно обнаружила хорошую эмпатию и раппорт с реакциями Билла. Оба испытуемых были удовлетворены и взволнованы сеансом взаимного гипноза и хотели повторить, хотя Билл много месяцев спустя признался, что дальнейшее исследование было ему безразлично.

Второй сеанс взаимного гипноза.

Этот сеанс состоялся около месяца спустя после первого. Он был полностью записан на пленку. Анна начала гипноз Билла с техники подъема руки, после чего, чтобы заставить его глубже погрузиться в транс, внушила ему несколько различных автоматических движений рук. Все эти приемы вызвали у Билла гипнотическое состояние глубиной в 9 баллов — не такое уж и быстрое начало.

В этот момент в комнату вошла Кэрол, собираясь понаблюдать за экспериментом, и Анна сказала об этом Биллу: "Сейчас сюда вошла Кэрол и села в углу, но это никак не потревожит тебя, и ты не обратишь на нее никакого внимания". Данное высказывание имеет особое значение в свете дальнейших событий.

Анна продолжала импровизировать с приемами, обращаясь к самым различным аналогиям (следить за движением стрелок часов, за раскачивающимся маятником¹⁷ и т.д.), до тех пор пока Билл не сообщил о 18-балльной глубине транса. Затем она внушила ему состояние диссоциации и заставила увидеть самого себя загипнотизированным, посмотреть на себя со стороны, показывающего различные гипнотические явления, например, как его рука теряет вес и всплывает в воздух. Она также заставила его увидеть сон, будто он загипнотизирован сильнее, и через 15 минут Билл сообщил о 29-балльном гипнотическом погружении. Анна выглядела обескураженной такой медлительностью процесса, и я предложил ей попросить Билла подумать о том, что помогло бы ему погрузиться в более глубокий транс. Тогда она сделала Биллу следующее внушение: "Вообрази себе что угодно, что заставляет тебя чувствовать себя более расслабленным, более сонным, более загипнотизированным". Затем Анна в течение пяти минут сидела молча, после чего Билл сообщил о глубине транса в 38 баллов. Затем я стал внушать Биллу (через Анну), чтобы тот начал гипнотизировать ее, но добился от него лишь вздохов, длительного молчания и сообщения о 43-балльной глубине транса. Анна поинтересовалась о его переживаниях. Выяснилось, что он испытал спонтанный регресс и заново пережил приятные ощущения, которые случились с ним 2 года назад. Анна заставила его вернуться в настоящее.

В дальнейшем с Биллом произошла разительная перемена. Поначалу он невнятно давал типичные суггестивные команды, вызывающие релаксацию, но спустя несколько минут его голос стал драматичным и наполнился силой. Он внушил Анне образ бриллианта в ее руке и заставил сконцентрироваться на нем, а затем почти сразу же внушил, что он исчез и что ее разум очистился. Затем, используя властные

¹⁷ Я видел быстрые движения глаз Билла под закрытыми веками, когда ему был внушен образ раскачивающегося маятника.

команды, он заставил ее расслабиться, начав считать, и досчитав до 20, полностью изменился, став мягче и спокойнее. Анна сообщила о глубине транса в 22 балла.

Затем Билл начал описывать их совместное с Анной "галлюцинаторное" путешествие. Его голос был ровным, спокойным и убеждающим слушателей в том, что он описывает фактические события, происходящие на самом деле, а не что-то "нереальное". Они находились на склоне горы перед входом в тоннель, собираясь спуститься в него, — Билл явно ожидал, что по мере спуска в темный тоннель их гипнотическое состояние будет углубляться. В тоннеле было тихо, все внешние шумы были сглажены, и его атмосфера пропиталась неопишимо приятными и значимыми чувствами. Через несколько минут после начала этого "путешествия" Анна оценила свое состояние в 35 баллов, а Билл продолжал описывать путешествие.

В этот момент я заметил, что Кэрол спонтанно погрузилась в гипнотическое состояние и явно присоединилась к галлюцинациям Анны и Билла: она закрыла глаза, а по выражению ее лица было видно, что она следует инструкциям Билла. Я положил руку на его плечо (введенный во время гипноза сигнал для поддержания между нами раппорта) и сообщил ему, что Кэрол тоже погрузилась в транс и присоединилась к ним. Билл покачал головой, выражая неприятие. В постсессионном интервью Кэрол сообщила, что поняла, что тогда ее отвергли, но она не вышла из гипнотического состояния и оставалась в тоннеле. До конца этого сеанса Билл полностью перестал воспринимать мои прикосновения и окружающую лабораторную обстановку. Как выяснилось в последующем интервью, он сильно противился моим попыткам "вторгнуться" в их с Анной гипнотический мир.

Вскоре Билл внушил Анне, чтобы она продолжала вести его вглубь по тоннелю (что в восприятии испытуемых было равносильно дальнейшему погружению в транс). В это время Анна сообщила о 40-балльной глубине своего транса, после чего замолчала. Подождав несколько минут, я внушил ей, чтобы она вела Билла дальше по тоннелю. Она продолжила описание их путешествия; ее ровная интонация была весьма драматичной. Как и у Билла, в ее голосе проявилось какое-то качество, которое придавало абсолютную достоверность ее описанию. Когда они углубились в тоннель, она отметила ясно различимую музыку и поинтересовалась, не ангельское ли это пение. Она часто упоминала об умиротворяющих, очень расслабляющих и освежающих ощущениях. По ее просьбе Билл оценил свое состояние в 45 баллов.

В этот момент меня заинтересовало, могу ли я внушить им постгипнотические галлюцинации, которые послужили бы поведенческой проверкой глубины сообщаемого ими гипнотического транса. Поэтому я положил руку на плечо каждого испытуемого и сделал им следующее внушение: "Продолжайте идти по тоннелю и углубляться в транс. Я хочу, чтобы каждый из вас нашел в нем какой-нибудь предмет, что-то вроде камня или чего-то еще, что вы могли бы вспомнить, вернувшись сюда, в лабораторию". В постсессионном интервью Билл сообщил, что не услышал этого моего внушения. Анна поинтересовалась у Билла, не нашел ли он в тоннеле бриллианта (того, образ которого он внушил ей при наведении на нее транса), но Билл твердо ответил, что все найденное в тоннеле является его неотъемлемой частью и должно там оставаться.

Я продолжал внушать Анне, чтобы она взяла оттуда что-нибудь с собой — может быть, камень из глубины тоннеля, и выражал надежду, что Билл сделает то же самое. Анне захотелось идти по тоннелю дальше и что-нибудь принести оттуда, но Билл настаивал, что им нельзя этого делать, и затем насильно увел их из тоннеля — это было плохо. Анна очень расстроилась из-за этого, как выяснилось из последующего интервью, ей очень хотелось увидеть, что было в конце тоннеля, и взять оттуда что-нибудь с собой. Чрезвычайно властно и громко Билл заставил их обоих вернуться из тоннеля и попытался дегипнотизировать Анну. После того как он закончил свою попытку по дегипнотизации, я попросил Анну определить глубину своего транса. Она оценила его в 25 баллов, после чего я вывел ее из гипноза (она сообщила, что теперь почти проснулась). Когда я спросил у нее, помнит ли она, что должна была взять с собой из путешествия камень, она подавленно ответила, что нет. Затем она дегипнотизировала Билла, который к тому времени уже был в неглубоком трансе (сообщенная глубина в 9 баллов), а Кэрол пришла в себя сама.

Проведенное сразу же интервью выявило несколько важных моментов, касающихся эксперимента.

Как для Анны, так и для Билла (и для Кэрол тоже) тоннель был абсолютно реален, так же реален, как любые другие впечатления в жизни. Несмотря на то, что там было темно, они странным образом могли "разглядеть" его стены: Анне показалось, что ее брови излучали некий "свет", который не то чтобы освещал окружающую обстановку, а, как она выразилась, просто помогал ей узнавать все, что там было, вслепую. Оба испытуемых описали свои впечатления от фактуры каменных стен, которые были неоднородными — местами мягкими и гладкими, а там, где проступал голый камень, — твердыми и шероховатыми.

Второе важное качество тоннеля заключалось в том, что он, без всяких сомнений, был личным достоянием Билла: Анна чувствовала, что оказалась там только благодаря разрешению и покровительству Билла. Кэрол, как было сказано ранее, поняла, что нарушила границы. Билл заявил о существовании у тоннеля собственных правил. Он напомнил, что в прошлый раз они спускались в колодец, и это был колодец Анны, а в этот раз был тоннель, и он имел большое личное значение для него. Кроме того, Билл считал, что знает, что находится в конце тоннеля и что так сильно хотела увидеть Анна, но не мог позволить ей (или Кэрол) увидеть этого.

Переживания Кэрол тоже представляют большой интерес. Она обнаружила себя загипнотизированной и находящейся у входа в тоннель в тот момент, когда я спросил у Билла, нельзя ли ей присоединиться к ним. Она почувствовала, что он отверг ее (хотя ее глаза были закрыты и она не видела, как он отрицательно помотал головой), но осталась в тоннеле и последовала за Анной и Биллом, стараясь не попадать в "поле их зрения". Она чувствовала себя как ребенок, увязавшийся за родителями, которые запретили ему это делать. Ей, как и Анне, хотелось дойти до конца тоннеля. Когда я внушал Анне и Биллу, чтобы они взяли оттуда что-нибудь с собой, она нашла небольшую картину в деревянной рамке — портрет (незнакомое) человека, но когда Билл сказал Анне, что нельзя ничего с собой брать, картина в ее руках повернулась к ней обратной стороной! После того как Билл стал силком выводить Анну из тоннеля, она, чтобы не быть пойманной, побежала от них и по дороге потеряла свою находку.

Билл утверждал, что догадывался о присутствии Кэрол, но, никого не желая видеть в собственном тоннеле, сознательно не обращал на нее никакого внимания.

Билл сообщил, что больше не воспринимал меня после того, как я сказал ему о намерении Кэрол присоединиться к ним, хотя ему все же казалось, что он смутно слышал мои надоедливые команды. В предыдущем сеансе взаимного гипноза мой голос показался навязчивым Анне. В этот раз, находясь в тоннеле, она воспринимала его как слабый отдаленный голосок, напоминающий голос ее сознания. Она понимала, что это позволяло ей удерживать меня на расстоянии и запросто игнорировать в случае, когда мои слова пришлось бы ей не по нраву.

Анну и Кэрол чрезвычайно занимало то, что находилось в конце тоннеля, куда Билл никогда бы не позволил им дойти. Это привело к удивительным последствиям. Около месяца спустя после этого сеанса Анна приняла участие в тесте на групповой гипноз. Поскольку процедура по наведению транса была ей знакома, она решила "вернуться" в тоннель и исследовать его, как только окажется загипнотизированной, но до предъявления тестовых команд на внушаемость. Она обнаружила себя бегущей по тоннелю, чтобы успеть вовремя достигнуть его конца. В конце тоннеля она нашла ярко освещенную пещеру, в которой находился старец с ангельской внешностью. Помещение было наполнено музыкой из невидимого источника. Анна, не откладывая, спросила его, что означает этот опыт; сперва он проигнорировал ее, но в конце концов очень сурово сказал, что не может ответить на ее вопрос, поскольку она без Билла. Затем Анна вновь обнаружила себя в тестовой группе.

После второго сеанса отношения Анны и Билла переросли в крепкую дружбу; они подолгу бывали вместе и стали чрезвычайно близки вследствие совместного опыта. Анне хотелось продолжить экспериментирование с взаимным гипнозом, тогда как Билл потерял к этому всякий интерес. Прошло почти три месяца, прежде чем они согласились на проведение еще одного сеанса. Билл настоял, чтобы при этом не было ни Кэрол, ни других наблюдателей.

Третья сессия взаимного гипноза.

Ни Анна, ни Билл не захотели начинать сеанс с наведения транса друг на друга и попросили меня загипнотизировать их обоих. Я применил к ним весьма щадящую технику фиксации глаз, сосредоточив их на релаксации, отрешенности и чувстве умиротворения. Через 10 минут после начала Анна оценила глубину своего транса в 31 балл, а Билл — в 25. Затем я заставил их увидеть некий сон, о котором они ничего не расскажут, но который погрузит их в более глубокое гипнотическое состояние. Несколько минут оба молчали, затем с интервалом в пару секунд каждый дал знать о завершении своего гипнотического сновидения (оба по предварительной договоренности, пока им снился сон, держали поднятым указательный палец, который опустили по его окончании). После сеанса оба описали свои сновидения, которые начались совсем по-разному, но одинаково завершились тем, что они поднялись по неустойчивой опоре — веревочной лестнице в случае Билла и золоченому канату в случае Анны. В этот момент я получил отчет о трансовой глубине в 48 баллов от Билла и в 42 — от Анны и внушил, чтобы они "продолжили путешествие" вместе, описывая увиденное вслух. Тогда я еще не знал, что в этот момент они оказались в общем галлюцинаторном мире и что попали в него сходным образом — по веревочной лестнице или золоченому канату, поэтому я удивился тому, насколько быстро они заговорили, — будто воспринимая одно и то же.

Испытуемые увидели себя одновременно находящимися в таком месте, которое по их описанию представляло собой что-то вроде "рая". Их диалог звучал как описание психоделического опыта, вызванного наркотиками. Они выражали восхищение окружающей их красотой. Билл почти сразу попросил Анну, чтобы она оценила увиденное, но не слишком всматривалась, чтобы не повредить окружающей красоте и позволить ей свободно изменяться. Указание Билла не вникать в это явление и принять его, не пытаясь завладеть, было почти полностью аналогично инструкциям в "руководствах к психоделическим путешествиям", опубликованных годом позже и теперь повсеместно признанных как психоделическое откровение — я имею в виду работу Лири, Мецнера и Элперта (Leary, Metzner & Alpert, 1964). Позже по ходу этого сеанса инструкции уточнялись.

Первое, о чем упомянули испытуемые, оказавшись в этом "раю", был водоем, раскинувшийся прямо перед ними. Вода в нем была похожа на шампанское и была наполнена великолепными пузырями громадных размеров. Анна и Билл стали плавать в ней и обнаружили, что это чрезвычайно забавно и "здорово", так же приятно, как вкусно поесть.

Затем Анна услышала отдаленный голос, зовущий Билла, это был голос местного "небожителя". Билл попросил ее не обращать внимания на этот голос и напомнил, чтобы она ни во что не вникала, а просто позволяла событиям течь своей чередой. Позже Анна поинтересовалась у Билла, попал ли он сюда, как и она, по золоченому канату, но тот в ответ сказал, что не стоит об этом задумываться, а нужно просто находиться здесь. Как и тоннель в предыдущем сеансе, это место четко воспринималось Биллом как собственная территория, и он не хотел, чтобы кто-то еще знал, как добираться сюда; кроме того, он был осведомлен о местных правилах и настаивал, чтобы Анна соблюдала их.

Некоторое время ребята оглядывали окрестности, восторгаясь красотой ослепительно ярких, переливающихся на свету камней, рассыпанных по земле. Затем Билл внезапно возвестил, что пора возвращаться.

Хотя в последующем интервью у него спрашивали, почему ему так внезапно понадобилось вернуться, Билл не смог (или не захотел) объяснить этого. Анне не хотелось покидать это место, но, как и в прошлый раз, Билл заставил ее сделать это. В этот момент я попытался было наладить контакт с Биллом, но тот не ответил мне и в постсессионном интервью заверил, что не слышал меня вообще. Анна мешкала, оправдывая это тем, что вот-вот должен пойти дождь и им следует остаться, чтобы увидеть, похож ли он на шампанское. Билл сказал, что наверное будет гроза¹⁸, и

¹⁸ Приблизительно в этот момент мимо нашего здания пролетел самолет и потряс его. Оба испытуемых в постсессионном интервью отказались признавать, что слышали какой-то самолет. Анна слышала, как гремел гром, когда еще была в "раю". Билл не слышал ни грома, ни самолета: он считал, что сам создал гром, чтобы напугать Анну и увести ее оттуда. Но сам он

дождь будет очень холодным, так что когда он полил, то оказался весьма неприятным. Билл произвел обратный счет от 50, внушив Анне, что это дегипнотизирует ее.

Когда Билл досчитал до одного, я попросил каждого определить глубину транса. Анна оценила его в 10 баллов, Билл — в 20. Таким образом, пару минут я потратил на их дегипнотизацию до полного пробуждения.

Интервью выявило несколько интересных вещей, касающихся их переживаний. Так же, как и в случае с тоннелем на предыдущем сеансе, место, в котором, как им казалось, они побывали, полностью заполнило воспринимаемую реальность. И все же оно отличалось от "запредельного" и даже больше, чем тоннель. Во время сеанса Анна предположила, что это божественная обитель, и позже Билл согласился с ней, сказав, что это был рай, но не христианский, а рай греков — незавершенный рай.

Как и в отношении тоннеля, Анна чувствовала, что это личная территория Билла. Он единственный знал, как они туда попали и как оттуда выбраться, а также был осведомлен о местных правилах, так что Анна и не помышляла настаивать на том, чтобы остаться там или заняться чем-то, что не одобрил бы Билл. Она отказалась от подобных идей даже гораздо быстрее, чем в ситуации тоннеля на втором сеансе.

Свойства того места, в котором побывали испытуемые, не поддавались описанию. Когда они впервые "открыли глаза" и огляделись, вещи казались "серыми", и все же их серота не была мрачной, а было много ярких цветов и сверкающего света. Обычные концепции пространства оказались неприемлемыми. Иногда вещи определенно находились "и близко, и далеко", а в другие разы понятие пространственного расстояния между воспринимающим и воспринимаемым просто не соответствовало переживанию. Это волшебное место оба испытуемых все время наделяли превосходными эпитетами, за исключением дождя. Для Билла дождь представлял собой просто теплые капли, падающие на его кожу, но в восприятии Анны он сопровождался громом, который напугал ее. И вместо ожидаемого ею восхитительного дождя, похожего на шампанское, она обнаружила, что он холодный как лед, была напугана им и продрогла. Камни напомнили им кристаллы, наполненные яркими пульсирующими цветами, они не были тяжелыми на вес.

Я поинтересовался у испытуемых, как во время галлюцинаторных переживаний им виделись их тела. Выяснилось, что большую часть времени они оставались бестелесными. Они с удивлением вспомнили, что у них были головы или лица, но тел не было. Анна сообщила, что иногда они даже проходили сквозь друг друга. Когда Билл попросил ее подать ему руку, чтобы вывести ее оттуда, ей пришлось, по ее словам, влезть в свое тело. "Мы как будто передвигались только в виде голов. Когда Билл попросил меня дать ему руку, она появилась как по волшебству откуда-то из воздуха".

В дополнение к этому в беседе несколькими неделями позже выяснилось, что этот опыт прохождения сквозь друг друга сопровождался еще и ощущением слияния или единения их душ, но не такого, какой имеет место при контакте между людьми, когда они ожидают сопереживания, а гораздо высшего порядка.

Анна спросила у Билла, что это был за голос, позвавший его в самом начале сеанса. Билл ответил, что специально проигнорировал этот голос, чем сильно ее разочаровал, так как она была убеждена, что он принадлежал кому-то из "небожителей", который пытался наладить с ними контакт.

Для Анны и Билла это был последний эксперимент с взаимным гипнозом. Анна подостыла к экспериментированию, но все же была не прочь попробовать еще раз. Но Билл был настроен резко негативно к дальнейшему исследованию, а побывав на сеансе Эриксона (1964) спустя несколько месяцев после этого, и вовсе потерял к гипнозу всякий интерес.

Обсуждение.

В этом разделе мы обсудим три основные темы: 1) какое влияние оказывает техника на внушаемость субъектов гипноза и их функционирование в качестве

вовсе не стремился услышать звук грома или отвлечься на него.

гипнотизеров; 2) психоделические характеристики полученного опыта; 3) некоторые возможные опасности техники взаимного гипноза.

Внушаемость.

В конце последнего сеанса взаимного гипноза я собирался применить к испытуемым несколько наиболее сложных заданий из SHSS, но каждый раз динамика оказывалась в их власти — они самовольно выходили из гипнотического состояния, что препятствовало моим намерениям. Я все же пытался заставить испытуемых сделать друг другу постгипнотическое внушение в отношении позитивных визуальных галлюцинаций (взять с собой камень), но они отказывались от этого. Фактически же мое желание спродуцировать явление "объективной" внушаемости лишило меня в то время некоторой чувствительности к динамике ситуации.

Судя по их самоотчетам о глубине гипнотического транса, оба испытуемых достигали гораздо более глубоких уровней, чем прежде. Мое клиническое впечатление и впечатление других наблюдателей подтверждали эти данные: испытуемые погружались в более глубокие гипнотические состояния по сравнению с теми, которые наблюдались у них ранее. Кроме того, Анна, продолжавшая в течение нескольких последующих лет экспериментировать с гипнозом, как с самоиндуцированным, так и с индуцируемым другими, сообщила, что стала намного более внушаемой, чем до этого эксперимента с взаимным гипнозом.

Таким образом, хотя это и ограниченное исследование случая, оно определенно предполагает, что гипнабельность наглядно повышается при помощи представленной техники взаимного гипноза, и дальнейшие исследования продолжат эту линию.

Что касается функционирования испытуемых в качестве гипнотизеров, оба они переменились. До эксперимента Билл был довольно сильной и активной личностью, но в роли гипнотизера он определенно стал более впечатляющим и уверенным. С Анной произошли еще более потрясающие изменения: она отказалась от довольно мягкого стиля SHSS и стала более уверенной, изобретательной и драматичной. Когда они производили гипнотическое внушение, их голос качественно наделялся таким реализмом, что вряд ли кто-то усомнился бы в продуктивности их внушения.

Является ли повышение гипнабельности и эффективности функционирования в качестве гипнотизера лишь результатом усиления раппорта, неизвестно. Очевидно, что оба испытуемых проявили высокую чувствительность и эмпатию к переживаниям друг друга (но необязательно согласие). Последующие беседы выявили, что испытуемые установили друг с другом хороший раппорт предположительно телепатическим способом, хотя объективных свидетельств, подтверждающих эту идею о телепатическом контакте, не было.

Психоделические характеристики.

Испытуемые описывали различные переживания, о которых часто сообщают в связи с психоделическим опытом, вызванным наркотиками (Cohen, 1965; deRopp, 1957; Masters & Houston, 1966; Solomon, 1964). Эти переживания включали значительные перцептивные изменения, изменения представления о себе и образа тела, впечатления о возросшей эмпатии и паранормальных коммуникациях, чувства непосредственного значения переживаний.

Перцептивные изменения представляют собой не изменения восприятия внешнего мира, а изменения характеристик внутренних образов. Внутренние образы тем не менее слишком мягкий термин для описания переживаний испытуемых, так как означает нечто менее интенсивное, чем восприятие внешних характеристик, менее "реальное", несмотря на то, что внутренние ощущения для испытуемых были никоим образом не менее реальными и не менее яркими, чем их повседневное чувственное восприятие. Они также были ярче и реальнее их обычных мысленных образов. Кроме того, "чувственные" характеристики внутренних образов часто были ярче повседневного чувственного восприятия: так Анна говорила о разноцветном ярком свечении, как о настоящем, живом. Подобный вид усиления чувственности почти

всегда имеет место при психоделическом опыте. Испытуемым было сложнее передать то, что было для них реальным, когда они "ощущали" объекты в своей внутренней среде, но таким способом, который не соответствовал ни одной сенсорной модальности. Так, испытуемые могли говорить о "видении" вещей в том, обнаруженном ими мире и описывать их для меня, просто прибегая к аналогии со зрением, т. к. им было трудно подобрать слова для описания своего фактического опыта.

Изменения, касающиеся представления о себе, и образа тела обычно происходили одновременно. Испытуемые часто воспринимали себя как бестелесных или обладающих только некоторыми частями тела. Они также ощущали перемену в психологическом функционировании в дополнение к изменению образа тела. Примером этого может послужить использование ими способов коммуникации, о владении которыми они и не подозревали. Однако больше всего потрясло (а позже и напугало) испытуемых новшество в виде возникавшего иногда, а особенно во время заключительного сеанса взаимного гипноза, чувства взаимного поглощения.

Это представлялось похожим на частичное слияние идентичностей, некоторую утрату различий между "я" и "ты". Временами это было приятным, но позже испытуемые стали воспринимать это явление как попытку нарушить их личную автономию.

Несколько раз во время сеансов испытуемые некоторое время сохраняли молчание, а когда я интересовался, чем они в это время занимались, они отвечали, что общались, так что иногда казалось, что имело место что-то наподобие паранормальной коммуникации. Наверное, наиболее шокирующий материал, касающийся впечатления испытуемых об их возросшей эмпатии и коммуникации, был получен пару месяцев спустя после заключительного сеанса, когда была расшифрована его магнитофонная запись. Анна и Билл, прочитав полученный материал, были шокированы. Некоторое время они обговаривали собственные переживания и обнаружили, что обсуждали некоторые общие подробности, для которых на пленке вербальных стимулов не оказалось. Это означало, согласно их заключению, что либо они общались при помощи телепатической связи, либо действительно находились в запредельных местах, воспринятых ими во время этих сеансов. Это напугало обоих, т. к. то, что представлялось восхитительной общей фантазией, стало чем-то угрожающе реальным. Это впечатление испытуемых, конечно же, не представляло собой никакого доказательства телепатического взаимодействия, т. к. независимых записей подробностей их переживаний, сделанных до того, как у них появилась возможность поговорить друг с другом, не было. Но мнение испытуемых о существовании телепатического взаимодействия и реакции на это стали одним из наиболее впечатляющих аспектов эксперимента.

В заключение следует отметить психоделическое качество опыта, касающееся восприятия испытуемыми непосредственного значения большинства переживаний. Это означает, что полученный опыт был самоподтверждающим, он не требовал проверки по какой-то иной системе координат, т. к. обладал смыслом в себе. Описанный опыт можно назвать, сильно обобщая, "гипнотическими снами", похожими на сон переживаниями, вызванными гипнозом. Тем не менее по качеству, интенсивности и последствиям он не совсем походил на гипнотический сон (Moss, 1967; Tart, 1965).

Возможные опасности.

Из-за интенсивности явлений, продуцируемых техникой взаимного гипноза, некоторые случаи могут быть опасными, и дальнейшие эксперименты следует проводить с учетом определенных предосторожностей.

В данном исследовании в качестве испытуемых были задействованы достаточно подготовленные люди. Если бы эта техника применялась к психологически неустойчивым личностям в достаточно интенсивном эксперименте, полученный ими опыт оказался бы для них весьма разрушительным так же, как и в случае экспериментирования с ЛСД-25 неподготовленными или незрелыми людьми. Кто-то рассказал мне о двух студентах, попытавшихся применить друг на друге технику взаимного гипноза, после того как они услышали впечатления одного из наших

испытуемых о полученном опыте. Один из молодых людей был особенно настойчивым в своем желании поэкспериментировать, но оказался неспособным по окончании сеанса полностью выйти из гипнотического состояния, пока ему на помощь не пришел профессионал.

Осложнения и возможные опасности в настоящем исследовании были связаны с тем, что я взял на себя роль "мастера церемонии". Я старался поддерживать максимальный гипнотический контроль над обоими испытуемыми — в качестве предупреждающей меры в обоих случаях — и подвести их к запланированной проверке внушаемости. Это вызвало у обоих возмущение моими действиями, а Билл и вовсе вышел из-под моего контроля. По-видимому, в отношении весьма стабильных и зрелых испытуемых подобный внешний контроль не так уж и необходим, и экспериментатор может просто функционировать в качестве наблюдателя. И все же, пока о взаимном гипнозе нам известно слишком мало, видимо, существует необходимость обращаться к гипнотизеру-"мастеру церемоний". Поскольку полученный опыт для обоих испытуемых оказался весьма значимым, они почувствовали, что не достигли предела, хотя экспериментальный контроль был почти полностью утрачен.

И в заключение следует упомянуть о еще одной возможной опасности; "насильная" близость, возникающая вследствие применения этой техники, может вызывать тревогу. Испытуемые в настоящем исследовании чувствовали, что благодаря совместным переживаниям они почти сразу весьма сблизились друг с Другом — хотя эти испытуемые оказались способными контролировать эти чувства. Люди в нашей культуре не готовы к внезапной интенсивной близости. Мне известен более или менее подходящий для сравнения пример двух супружеских пар, принимавших вместе ЛСД-25: каждый пережил интенсивное слияние с идентичностями трех остальных. Из-за неожиданной интенсивности этих чувств пары столкнулись с большими проблемами, касающимися их эмоциональных взаимоотношений, которые сохранялись на протяжении нескольких месяцев после их совместного опыта. Все эти проблемы были связаны с тем, что участники слишком близко подошли к реальной сущности других, а предыдущие взаимоотношения не подготовили их для безболезненного восприятия этих знаний.

Дальнейшие исследования возможностей техники взаимного гипноза должны учитывать эти психологические опасности. До тех пор, пока данный феномен не будет изучен в полной мере, я бы рекомендовал подбирать испытуемых для подобных экспериментов как можно внимательнее, а если кто-то пожелает применить для субъектов гипноза ЛСД-25, принять особые меры предосторожности для сохранения их благополучия.

Заключение.

Хотя этот отчет опирается на опыт только двух испытуемых, их результаты оказались достаточно впечатляющими, чтобы послужить основанием для более обширного исследования взаимного гипноза. Техника представляется весьма эффективной: она годится для продуцирования психоделических переживаний в лабораторных условиях без использования наркотиков, что дает преимущества в виде большей гибкости и контроля над ситуацией. Как способ исследования внутренних воображаемых миров эта техника представляется более убедительной, нежели техника психосинтеза (Assagioli, 1965) или обычный гипнотический сон. А возможности для значительного повышения гипнабельности умеренно реагирующих испытуемых заслуживают особого внимания.

8. Уникальное путешествие с Олдосом Хаксли в измененные состояния сознания.

Милтон Эриксон

Вступление.

Примерно год назад Олдос Хаксли и я — автор этой статьи — потратили много времени, планируя каждый по отдельности объединенное изучение различных состояний сознания. Каждый из нас записал в своих блокнотах перечень конкретных исследовательских шагов, возможных методов экспериментального подхода и различные вопросы. Целью было подготовить фундамент для предстоящего совместного исследования, отразив наши независимые друг от друга мысли. Таким образом мы надеялись охватить как можно больше идей для намеченного мероприятия.

В начале 1950 г. мы встретились в доме Хаксли в Лос-Анджелесе и провели там целый насыщенный день, обсуждая идеи, записанные в наших блокнотах, и возможное участие в каком-нибудь доступном и выполнимом экспериментальном исследовании. Мне был особенно интересен подход Хаксли к психологическим проблемам, его метод мышления и то, как он уникально использует бессознательный ум, о чем мы иногда говорили ранее. Хаксли интересовался гипнозом, и наша с ним короткая работа показала его отличные способности как сомнамбулистического субъекта.

Мы решили, что эта встреча станет предварительным, или пилотным, исследованием, поэтому договорились сделать его по возможности всесторонним и содержательным и не акцентироваться на завершении каких-то конкретных вопросов. После оценки работы этого дня можно было бы спланировать будущие встречи и конкретные исследования. В дополнение к этому каждый из нас преследовал личные, не зависящие друг от друга цели — Олдос собирался писать, а мой интерес был связан с будущими психологическими экспериментами в области гипноза.

Итак, наша совместная работа началась в 8 утра и продолжалась до 6 вечера непрерывно. На следующий день мы обратились к нашим блокнотам, чтобы согласовать записи, снять все неясности, связанные с сокращениями, сделанными по ходу эксперимента, и исправить любые оплошности. В целом мы обнаружили, что наши записи вполне согласовываются, но некоторые заметки отражают наши конкретные интересы и факты, которые каждый отметил в связи с характером ситуации, и у каждого были записи, касающиеся другого.

Мы планировали оставить все записи у Хаксли, поскольку его феноменальная память — иногда казалось, что он способен вспомнить все, — и выдающиеся писательские способности обеспечили бы наиболее удовлетворительный материал для нашей совместной статьи, основанной на наших обсуждениях и экспериментальной работе того дня. Тем не менее я вырвал несколько страниц из своего блокнота, где описывал поведение Хаксли в качестве субъекта, поскольку сам он не смог бы адекватно описать себя, хотя после эксперимента он сделал это, пусть и не так полно, как я. Предполагалось, что на основе материала этих страниц я напишу статью, которая впоследствии вошла бы в отчет о более длительном исследовании, запланированном Хаксли. Хаксли поспешил переписать все, что было на выданных страницах, в свой блокнот, чтобы быть уверенным в полноте данных.

К несчастью, через некоторое время пожар уничтожил дом Хаксли, его огромную библиотеку, в которой было много бесценных книг, рукописей и других несметных сокровищ, не говоря уже о материалах исследований, над которыми он в тот период работал, и блокнотах наших совместных трудов. В результате наш проект стал слишком болезненной темой для обсуждения. Только недавняя смерть Хаксли заставила меня вернуться к тем нескольким страницам, которые я выдрал тогда из своего блокнота. Прочитав записи, я решил, что можно представить на суд читателя небольшую, но весьма информативную часть той работы. Читатель должен помнить, что цитаты, приписанные Хаксли, не обязательно дословны, поскольку его пространственные высказывания записывались в сокращенном виде. Тем не менее по своей сути они точны и выражают Хаксли именно таким, каким я его знал. Следует также помнить, что Хаксли читал мои записи в ходе нашего совместного исследования и подтверждал их.

Введение в проект.

Проект начался с обзора Хаксли концепций и определений здравого сознания, в первую очередь своего и отчасти других людей, за которым последовало наше обсуждение понимания гипнотического состояния сознания. Целью было убедиться в согласованности или расхождении в нашем понимании, чтобы сделать исследование предмета нашего интереса более надежным.

Затем последовал детальный обзор различных психоделических опытов с мескалином, позднее описанных в его книге (Huxley, 1954).

Хаксли подробно описал свою весьма специфичную практику, которой он дал более или менее неуклюжее название "глубокая рефлексия". По его словам (здесь дается неполное описание — тогда казалось, что нет особой причины, кроме интереса, записывать все), для глубокой рефлексии характерно состояние физической релаксации — голова опущена, глаза закрыты, происходит глубокий прогрессирующий психологический уход от всего внешнего, но без действительной утраты физической реальности, амнезии или потери ориентации; "отбрасывается" все незначительное и затем наступает состояние полного мысленного погружения в предмет интереса. Но даже на этой стадии полного ухода в себя и мысленного погружения, по словам Хаксли, он может свободно взять в руки карандаш, чтобы "автоматически" записать свои мысли, и делает это без всякого осознания своего участия в выполнении физического действия. Это происходит так, будто физическое действие не является "интегральной частью моего мышления". Подобная физическая активность никоим образом не вторгается, не замедляет и не препятствует "течению мысли, так сильно захватившей меня. Это ассоциативная, но полностью периферийная деятельность. Я бы сказал, эта мыслительная деятельность едва соприкасается с периферией". В качестве примера Хаксли привел случай другого типа физической активности. Он вспомнил, как однажды погрузился в состояние глубокой рефлексии, когда его жена отправилась в магазин. Он не помнил, о чем тогда размышлял, но вспомнил, что, вернувшись, жена поинтересовалась, записал ли он то, что она сказала ему по телефону. Он был изумлен ее вопросом, т. к. не помнил, что говорил с ней по телефону. Тем не менее они обнаружили запись в блокноте, находящемся за телефоном неподалеку от кресла, в котором он любил сидеть, когда погружался в глубокую рефлексия. Оба пришли к заключению, что он, находясь в состоянии глубокой рефлексии, услышал, как звонит телефон, поднял трубку, по обыкновению ответил "Алло", выслушал сообщение, записал его, но ничего из этого вспомнить впоследствии не мог. Он помнил лишь, что в тот день работал над рукописью, которая полностью захватила его. По его словам, это обычно для него — начинать ежедневную деятельность с погружения в состояние глубокой рефлексии в качестве предварительного процесса систематизации и упорядочивания своих мыслей, что позволяет ему настраиваться на дальнейшую работу.

Хаксли привел еще один пример. Как-то раз его жена вернулась домой после непродолжительного отсутствия, увидела, как обычно, закрытую входную дверь, вошла в дом и обнаружила на столике в прихожей срочное письмо. Хаксли сидел в своем кресле и, очевидно, пребывал в состоянии глубокой задумчивости. Позже она спросила у него, когда доставили письмо, и, конечно, выяснилось, что он не помнит, как получил его. Они оба знали, что почтальон, без сомнения, позвонил в дверь, что Хаксли услышал звонок, прервал свою работу, подошел к двери, открыл ее, получил письмо, положил его на обычное для этого место и вернулся в свое кресло, где она его и нашла.

Оба эти события произошли сравнительно недавно. Хаксли сумел воспроизвести эти случаи только благодаря жене, у него не было ощущения своего актуального физического участия в них. И поскольку он ничего не помнил, то сделал вывод, что пребывал тогда в состоянии глубокой рефлексии.

Жена Хаксли впоследствии подтвердила мое предположение, что его поведение бывает совершенно "автоматическим", подобным тому, как двигается машина в точно заданном направлении. По ее словам, это очень забавно наблюдать, как он достает из шкафа книгу, возвращается в кресло, медленно открывает ее, берет очки, некоторое время читает, затем откладывает и книгу, и очки. Потом, спустя какое-то время, возможно, несколько дней, он находит эту книгу и спрашивает о ней. "Этот человек

почти никогда не помнит того, что делал и о чем думал, когда сидел в кресле, — говорила она. — Вы просто обнаруживаете его усердно работающим".

Другими словами, когда целостность задачи, выполняемой Хаксли в состоянии глубокой рефлексии и на вид полностью отрешенного от внешней реальности, нарушается внешними стимулами — некоторая периферийная часть его сознания позволяет ему получать внешние стимулы и осмысленно реагировать на них, — в его памяти, по-видимому, не откладывается ни получение стимулов, ни то, как он на них отвечал. Его жена обнаружила, что, если она бывала дома, когда Олдос пребывал в состоянии глубокой рефлексии, тот не обращал внимания ни на телефонные звонки, ни на звонки в дверь. "Он просто полностью зависит от меня, но если я говорю ему, что ухожу, то не пропускает ни телефонных звонков, ни звонков в дверь".

Хаксли объяснял, что может достичь состояния глубокой рефлексии за пять минут, и происходит это следующим образом: "Я просто снимаю все якоря" любого типа сознания. Что именно он имел в виду и что ощущал, он описать не мог. "Это очень субъективное переживание", в котором он, вероятно, достигал состояния "организованной интеллектуальной систематизации", позволяя мыслям течь свободно, — и тогда он работал. Это было единственное его объяснение, т. к. он никогда не пытался анализировать свое состояние. Он не мог и не считал, что в состоянии это сделать, но предложил попытаться изучить в тот день свое состояние "глубокой рефлексии" экспериментально. Я наблюдал за ним и обнаружил, что, погружаясь в свои мысли до глубокой рефлексии, он действительно "снимает все якоря" и полностью отрешается от всего. Он попытался субъективно прожить и запомнить процесс вхождения в это состояние: он пребывал в нем в течение пяти минут и вышел из него, как я сумел определить, минуты за две, после чего сказал: "Очень извиняюсь, я внезапно обнаружил, что готов работать, но оказалось, что заняться нечем, поэтому я понял, что мне лучше вернуться". Это была вся информация, которую он мог предложить. В следующей попытке данный мною сигнал был воспринят им как сигнал "вернуться". Эта попытка прошла так же легко, как и первая. Хаксли тихо посидел несколько минут и после условного сигнала быстро отреагировал. Вот впечатление Хаксли: "Я обнаружил, что чего-то жду. Чего именно, я не знал. Просто "что-то", что должно произойти там, что казалось мне бесконечной и вневременной пустотой. Я впервые испытал такое чувство. У меня всегда было представление о том, что нужно делать. Но в этот раз мне казалось, что делать нечего. Я был абсолютно безучастен, равнодушен, просто чего-то ждал, а потом почувствовал необходимость выйти оттуда. Так ты подал мне сигнал?"

Исследование показало, что он скорее всего не запоминает, как ему дают сигнал. Просто у него возникает "чувство", что пора выходить.

Еще несколько попыток дали тот же результат. — Ощущение бесконечной, вневременной пустоты, безмятежное, расслабленное ожидание неопределенного "чего-то" и несомненная потребность вернуться к обычному здравому сознанию. Хаксли коротко охарактеризовал свои открытия как "полное отсутствие всего по дороге туда и обратно и ожидание чего-то бессмысленного, чего достигают в состоянии нирваны, когда больше нечего делать". Он утвердился в намерении осуществить позже интенсивное исследование этой практики, которую считал очень полезной для своей работы.

Следующие эксперименты касались слов Хаксли, что он может входить в состояние глубокой рефлексии с простым произвольным пониманием, что отреагирует на любой "значительный стимул". Не говоря о своих намерениях, я попросил его "пробудиться" (мой термин), когда я три раза постучу по стулу рядом с ним. Он быстро вошел в состояние глубокой рефлексии, и, выждав, некоторое время я принялся стучать карандашом по стулу, испытывая разные способы, отчетливо, но с разными интервалами: один раз, пауза, два раза быстро, пауза, еще один раз, быстро четыре раза, пауза, затем пять раз подряд еще быстрее. Я испробовал бесконечные вариации, избегая условного сигнала. Стул сотрясся от четырех ударов карандашом. Результат оставался прежним — он никак не реагировал. Это продолжалось до тех пор, пока не был дан условный сигнал — три удара. Он практически немедленно отреагировал на него. Потом я спросил Хаксли, что он переживал. Тот объяснил, что ощущения были такими же, как и в предыдущих попытках, за исключением того, что несколько раз у него возникало смутное ощущение, что "что-то происходит", но он не понимает, что.

Наши эксперименты продолжались. Хаксли было предложено войти в состояние глубокой рефлексии и попытаться почувствовать цвет. Сигналом для пробуждения было пожатие его правой руки. Он охотно согласился, и когда я убедился, что он полностью поглощен своим состоянием, я энергично пожал его левую руку, а затем ущипнул обе его руки так, что на коже остались следы от моих ногтей. Хаксли никак не отреагировал на этот физический стимул, хотя я отслеживал движение его глазных яблок под закрытыми веками и проверял температуру и пульс на любые возможные отклонения. Как бы то ни было, примерно через минуту он медленно положил руки на ручки кресла, где они были до начала этого опыта. Он проделал это очень медленно, дюйм за дюймом, а потом опять стал полностью неподвижным.

По условному сигналу Хаксли легко пробудился.

По его словам, он "потерял" себя в "море цвета", "ощущений", "чувств", "бытия" в цвете, состоянии "чрезвычайной вовлеченности при полном отсутствии самоидентификации". Затем он внезапно пережил процесс потери цвета в "бесмысленной пустоте", только для того чтобы открыть глаза и понять, что он "вернулся".

Он помнил условный стимул, но не помнил, был ли он дан. "Я могу только догадаться, что он был дан по тому факту, что я вышел из этого состояния". Косвенные вопросы показали отсутствие памяти и о других физических стимулах. Он не потерял своих рук, не бросил на них даже рассеянного взгляда.

Затем мы повторили процедуру, связанную с цветом, но усложнили ее тем, что по достижении состояния глубокой рефлексии он получал повторные настойчивые команды после пробуждения обсудить книгу, лежащую точно в поле его зрения. Результаты оказались сопоставимыми с предыдущими. Он "потерялся", "чрезвычайно увлекся этим", "это можно почувствовать, но невозможно описать", "это чрезвычайно захватывающее, зачаровывающее состояние погружения в бесконечную перспективу цвета, мягко и нежно, крайне необычайно, более чем необычно". Он не припомнил ни своих вербальных, ни физических стимулов. Он помнил об условном сигнале и, не зная, был ли он подан, не сомневался в этом, снова вернувшись к состоянию обычного сознания. Присутствие книги ничего для него не значило. Но было новое впечатление: он сказал, что переход к состоянию глубокой рефлексии через погружение в цвет по организации процесса сравним, но не идентичен с психоделическим опытом.

И в заключение я предложил Хаксли войти в состояние рефлексии, чтобы вспомнить случаи с телефонным звонком и доставкой срочного письма, на что он ответил, что этот проект будет "не очень плодотворным". Несмотря на неоднократные усилия, он давал одно и то же объяснение: "Мне было нечего делать, и я просто вернулся". Его воспоминания ограничивались тем, что ему рассказывала об этих случаях жена, и все детали были связаны с ее, а не с его собственными переживаниями.

Последнее усилие касалось способности Хаксли включить в свое состояние глубокой рефлексии другого человека. Эта идея его заинтересовала. Ему было предложено войти в состояние рефлексии, чтобы вспомнить что-то из своего психоделического опыта. Он проделал это весьма интригующим образом. Достигнув нужного состояния, Хаксли стал отпускать крайне разрозненные, отрывистые замечания, главным образом обращаясь к самому себе. Так, он говорил, делая короткие записи карандашом на бумаге, которые я быстро ему подсунул: "Самое экстраординарное я заметил, что Как?

Странно я, наверное, забыл, что (записывая) удивительно, как по-разному это выглядит. Я должен посмотреть".

Выйдя из своего состояния, он смутно припомнил, что вспоминал свой прежний психоделический опыт, но что именно он пережил тогда или непосредственно сейчас, в его памяти не отложилось. Он не помнил ни того, что говорил, ни сделанных им записей. Когда я показал ему эти записи, он отметил, что они сделаны так неразборчиво, что ничего нельзя понять. Я прочитал ему свои, но и они не оживили его памяти.

Повторное исследование дало те же результаты за одним интересным исключением. Хаксли выразил бесконечное удивление, когда внезапно заявил: "Знаешь, Милтон, это поразительно. Я использую глубокую рефлексия, чтобы собрать все свои воспоминания, привести в порядок мысли, исследовать размах, глубину

своего внутреннего существования, но делаю я это, исключительно чтобы позволить этому осознанию, мышлению, пониманию, памяти включиться в работу, которую я запланировал, не осознавая ничего из этого. Состояние зачарованности ни разу не прерывается, чтобы я успевал понять, как глубокая рефлексия предшествует периоду интенсивной работы, которая полностью меня поглощает. Неудивительно, что у меня амнезия".

Позже, читая записи в блокноте, Хаксли чрезвычайно удивился, узнав, что подвергался физической стимуляции, о которой ничего не помнил. Он знал, что по моему повторному требованию погрузился в глубокую рефлексия, был зачарован и восторгался собственным ощущением затерянности в море цвета, испытывал яркое, бесконечно приятное чувство чего-то важного, что, видимо, должно было произойти. Он несколько раз перечитывал мои записи в попытке оживить хоть какие-то даже смутные воспоминания об этой физической стимуляции. Он осмотрел и свои руки, надеясь обнаружить на них следы от щипков, но их уже не было. В итоге он только и смог сказать: "Поразительно, знаешь, крайне поразительно".

При обсуждении того, что на некоторое время следует отложить дальнейшее исследование глубокой рефлексии, Хаксли опять заявил, что внезапно понял, как мало знает об этом состоянии, несмотря на его частое использование, и поэтому хотел бы изучить это состояние глубже. И особенно его интересуют способ и средства, какими он достигает глубокой рефлексии, то, как она составляет подготовительную форму для поглощенной работы и каким образом заставляет его обрывать ненужный контакт с реальностью.

Хаксли предложил изучить свою глубокую рефлексия в гипнотическом состоянии сознания, используя его в качестве субъекта. Он разрешал прерывать собственное трансовое состояние с целью обсуждения. Это полностью отвечало моим ожиданиям.

Сперва он попросил индуцировать легкий транс, возможно, не один раз, чтобы исследовать свои субъективные переживания. Поскольку ранее ему приходилось бывать сомнамбулическим субъектом, он был совершенно уверен, что этот факт поможет ему почувствовать себя защищенным во время задержки его трансовых состояний на любом уровне, какой он пожелает. Он не воспринял это как простое прямое гипнотическое внушение. Позже, читая мои записи, он изумился тому, как легко поддавался явному внушению без осознания его природы.

Легкие трансовые состояния показались ему интересными, но "слишком легко концептуализируемыми". Как он объяснил, это "простое смещение интереса от внешнего к внутреннему". То есть внешнему уделяется внимания все меньше и меньше и больше направляется на внутренние субъективные ощущения. Внешнее постепенно тускнеет, бледнеет, а внутренние субъективные ощущения вызывают все больше удовлетворения, пока не достигается состояние баланса. В этом состоянии баланса у него есть ощущение, что при желании он может "установить связь и воспринять реальность", что сохраняется определенная способность постигать внешнюю реальность, но желания взаимодействовать с ней нет. Ему также не хотелось углублять транс. Ему вовсе не казалось, что нужны какие-то изменения — состоянию баланса сопутствовало чувство удовлетворенности и расслабленности. Он заинтересовался, испытывают ли подобные реакции другие субъекты.

Хаксли попросил меня индуцировать легкий транс различными техниками, некоторые из которых были невербальными. Он точно определил, что результат в каждом случае полностью зависит от внутренних установок. Он обнаружил, что способен принять "дрейфующее" (мое определение) состояние в легком транс, оставаться восприимчивым к внушениям, в основном отвечая только на субъективном уровне. Он выяснил также, что стремление прямо взаимодействовать с физическим окружением истощает его усилия и вызывает у него желание либо пробудиться от транса, либо погрузиться в него еще глубже. Он также по собственной инициативе поставил задачу проверить свои трансовые состояния. Так, перед вхождением в легкий транс он лично решал, какую тему обсуждать со мной, важную или неважную, в ближайшее возможное время или в совершенно отдаленное. В этих случаях Хаксли обнаруживал, что подобные невыраженные желания препятствуют сохранению транса. Сходным образом любое усилие включить тему реальности, не согласующуюся с его чувством субъективного удовлетворения, ослабляло транс.

Во время транса постоянно сохранялось "смутное, но доступное" понимание, что состояние осознания можно изменить по собственной воле. Хаксли, как и многие

другие, с кем я проводил подобные исследования, испытывал сильное желание исследовать ощущение собственного комфорта и удовлетворения, но сразу же понимал, что это может привести его к более глубокому трансу.

Когда я попросил Хаксли понять и объяснить, каким образом ему удастся избежать углубления транса, он сказал, что для этого отмеряет заданный промежуток времени, когда он может оставаться в легком трансе. Это позволило ему лучше осознать, что в любой момент он может "установить связь с внешней реальностью", а его чувство личного комфорта и легкости при этом уменьшается. Это обсуждение и повторный опыт раскрыли, что точно сформулированные внушения служат для акцентирования наличия внешней реальности и расширения субъективного комфорта, даже если Хаксли полностью осознает, что говорится и для чего. Похожие результаты были получены и с другими способными субъектами.

В экспериментах с трансом средней глубины Хаксли, как и другие субъекты, с которыми я работал прежде, испытал больше трудностей реагирования на внушение и достижение устойчивого уровня транса. Хаксли обнаружил у себя субъективную потребность погрузиться в более глубокий транс и рациональную необходимость оставаться на среднем уровне. В результате он несколько раз "достигал осознания" окружающей действительности и это инициировало у него легкий транс. Тогда он направил свое внимание на субъективный комфорт и достиг более глубокого транса. В конце концов после повторных попыток он получил постгипнотическое прямое внушение оставаться в трансе средней глубины. Он обнаружил, что ранее действовал со слабой заинтересованностью. По его словам, для среднего транса в первую очередь характерно самое приятное ощущение комфорта и очень смутное, слабое осознание потребности проверить внешнюю реальность. Тем не менее, если он пытался проверить на реальность хоть что-то, транс тотчас ослабевал. С другой стороны, когда он начинал исследовать внешнюю реальность на субъективную ценность, например, мягкость сиденья стула, а не тишину в комнате, то транс становился глубже. И все же и глубокому, и легкому трансам присуща потребность так или иначе чувствовать внешнюю реальность, не обязательно ясно, но как бы то ни было с возможным сохранением ее осознания.

Для обоих типов транса были подобраны эксперименты, открывающие, что гипнотический феномен проявляется и в легком, и в среднем трансе. Эти эксперименты проводились и с другими субъектами — с теми, Кто достигал только легкого транса и кто не продвигался дальше среднего транса. Во всех этих исследованиях результаты были одинаковыми — потребность у субъектов и легкого, и среднего трансов сохранить по крайней мере некоторое восприятие внешней реальности и ориентировать свое трансовое состояние, хоть и слабо, но на внешнюю реальность, сохраняя за собой ощущение ее доступности для немедленного использования.

Другой момент, который самостоятельно обнаружил Хаксли и о котором я узнал из работы с другими субъектами, заключался в том, что феномен глубокого гипноза формируется в трансе как легкой, так и средней глубины. Рассматривая глубокий гипноз, Хаксли заинтересовался возможностью развития феномена галлюцинации в легком трансе. Он попытался достичь этого через наслаждение своим субъективным состоянием физического комфорта и дополнив его еще одним субъективным качеством, а именно приятным вкусовым ощущением. Он обнаружил, что можно легко галлюцинировать самые разные вкусовые ощущения. При этом его явно не интересовало, что я думаю о том, что он делает. Он не осознавал, что исследуя этот момент, он усиленно сглатывает. От вкусовых ощущений он перешел к обонятельным галлюцинациям — как приятным, так и неприятным. При этом он не осознавал, что выдал себя, раздув ноздри. По его ощущению, как он впоследствии объяснил, он "чувствовал", что галлюцинация полностью "внутреннего процессуального типа", т. е. возникающая внутри самого тела, легче, чем галлюцинация кажущаяся внешней по отношению к телу. От обонятельных галлюцинаций он перешел к кинестетическим, проприоцептивным и наконец к тактильным ощущениям. При кинестетических галлюцинациях ему казалось, что он идет, но при этом он все время ощущал мое присутствие в смутно воспринимаемой комнате. На мгновение он забыл обо мне, и его галлюцинаторная ходьба стала более ясной. Он осознал это, как признак мгновенного развития глубокого трансового состояния, которое, как ему казалось, он обязан

запомнить, чтобы рассказать мне после пробуждения. Он не осознавал, что во время галлюцинаторной ходьбы у него изменились дыхание и пульс.

Когда он впервые попытался испытать визуальные и слуховые галлюцинации, это оказалось гораздо сложнее, его усилие ослабляло или нарушало трансовое состояние. В конце концов он догадался, что если бы сумел галлюцинировать ритмичные телодвижения, то тогда мог бы "присоединить" слуховые галлюцинации к этим галлюцинаторным телесным ощущениям. Эта мера оказалась успешной, и снова он поймал себя на том, что ему интересно, слышу ли я музыку. Его дыхание изменилось, и были заметны слабые движения головой. От простой музыки он перешел к галлюцинациям оперного пения и наконец невнятной речи, которая в конечном счете оказалась моими расспросами о глубокой рефлексии. В тот момент я не знал, что с ним происходит.

Далее он перешел к визуальным галлюцинациям. Попытка открыть глаза почти пробудила его от состояния транса. Тогда он закрыл их и не открывал ни во время легкого, ни среднего трансов. Его первой визуальной галлюцинацией стал отчетливый образ затопления его разума интенсивными ощущениями пастельных цветов, меняющих свои оттенки при волнообразном движении. Он связал это переживание с опытом глубокой рефлексии со мной, а также со своими предыдущими психоделическими опытами. Этот опыт представился ему не удовлетворяющим целям того момента, т. к., на его взгляд, это были только яркие воспоминания. Поэтому он сознательно решил визуализировать цветок, и у него возникла мысль, что если в слуховых галлюцинациях было задействовано ощущение движения, то, чтобы вызвать зрительную галлюцинацию, ему следует прибегнуть к сходной мере. В тот момент, как он вспоминал после пробуждения от транса, его интересовало, вызывал ли я когда-нибудь галлюцинации у моих испытуемых, комбинируя различные сенсорные поля переживаний. Я ответил, что для меня это стандартная процедура.

Он продолжал экспериментировать со зрительными галлюцинациями, стараясь "прочувствовать", как поворачивается его голова влево-вправо и вверх-вниз, сопровождая равномерное передвижение едва заметного объекта. Очень скоро его видимость возросла, и он увидел огромную розу размером, наверное, с 3 фута. Это было очень неожиданно, и он сразу догадался, что это не образ из памяти, а полноценная галлюцинация. Осознав это, он понял, что может добавить к галлюцинации насыщенный, тошнотворно сладкий "нерозоподобный" аромат. Эта попытка тоже оказалась удачной. Поэкспериментировав с различными галлюцинациями, Хаксли вышел из транса и стал оживленно рассказывать, что пережил. Ему было приятно осознавать, что результаты его опыта без какого-то требования или внушения с моей стороны полностью удовлетворяли запланированному, а также соответствовали результатам экспериментов с другими субъектами.

Это обсуждение вывело нас к темам анестезии, амнезии, диссоциации, деперсонализации, регрессии, временного искажения, гипермнезии (момент, который было сложно проверить у Хаксли из-за его феноменальной памяти) и исследования подавленных в прошлом событий.

Хаксли посчитал, что анестезия, амнезия, временное искажение и гипермнезия возможны при легком трансе. Остальные феномены из перечисленных можно вызвать в состоянии глубокого транса при наличии сколь-нибудь серьезного намерения к этому.

Анестезия, которой он достиг в легком трансе, сильнее всего проявилась в некоторых отдельных частях тела. Затем была предпринята попытка распространения анестезии на все тело, и Хаксли "заснул" в глубоком трансе.

Амнезия так же, как и анестезия, оказалась эффективной выборочно. Любая попытка генерализации амнезии погружала его в глубокий транс.

Легче всего Хаксли далось временное искажение; он предположил, правда, с некоторым сомнением, что в состоянии глубокой рефлексии неоднократно испытывал искажение времени, хотя первое формальное представление об этом явлении получил от меня.

Гипермнезия, плохо поддающаяся изучению из-за его исключительной способности воспроизводить события прошлого, проверялась путем внушения ему, что в состоянии

легкого транса он без промедления ответит на просьбу определить, на какой странице той или иной его книги находится определенный абзац. После первого требования Хаксли пробудился от легкого транса и воскликнул: "Послушай, Милтон, я не в состоянии это сделать. Я легко могу процитировать большую часть этой книги, но номера страниц с абзацами — это не по-честному!" Тем не менее он опять погрузился в легкий транс, ему была названа книга, зачитаны несколько строк со страницы, номер которой ему следовало назвать. Он отвечал с поразительным проворством и угадал более чем в 65% случаев. После пробуждения он получил инструкцию оставаться в бодрствующем сознании и выполнить то же задание. К своему изумлению, он обнаружил, что если во время легкого транса номер страницы "вспыхивал" в его голове, то в состоянии бодрствования он проходил методичную процедуру: воспроизводил весь абзац в уме, переходил к следующему, возвращался на один назад и только потом "строил догадку". При условии ограничения тем же объемом времени, который ему требовался в легком трансе, он не справился ни с одним заданием. Когда же ему позволили использовать столько времени, сколько нужно, он не ошибся в 40% случаях, но это были выдержки из недавно прочитанных книг.

Затем Хаксли перешел к выполнению тех же самых заданий в трансе средней глубины. Это давалось ему гораздо легче, но он постоянно чувствовал собственную погруженность в глубокий транс.

Мы с Хаксли довольно подробно обсудили это его гипнотическое поведение, и большая часть записей была сделана самим Хаксли, т. к. только он мог зафиксировать собственные субъективные переживания касательно обсуждаемых тем. Поэтому я привел это обсуждение в весьма ограниченном виде.

Затем мы обратились к глубокому гипнозу. Хаксли легко достиг глубокого сомнамбулического транса, в котором он полностью утратил ориентацию во времени и пространстве. Он мог открыть глаза, но описывал то, что видел, будто "в колодце света", — меня, стул, на котором я сидел, себя самого и свой стул. Он тотчас отметил заметное спонтанное ограничение своего видения и пришел к осознанию, что по некоторым непонятным для него причинам чувствует себя обязанным "объяснять происходящее" мне. Тщательный опрос позволил выявить, что у него амнезия на все, что делалось до этого, и он ничего не помнит о нашем совместном предприятии. Его чувство, что он должен объяснять происходящее, перешло в непроизвольную готовность, как только он заговорил об этом. Вот одна из его первых реплик: "Я никак не могу понять своей ситуации или объяснить, почему ты здесь, но в любом случае я должен объяснять тебе происходящее". Он был убежден, что я понимаю ситуацию и что я заинтересован в получении от него любых объяснений, и попросил задавать ему вопросы. Он пребывал в непроизвольной, индифферентной готовности, и было очевидно, что ему нравится состояние пассивного физического комфорта.

Он давал простые, короткие и точные ответы на вопросы, проявив ту же педантичную точность, которую обнаруживали ранее другие субъекты, и даже, возможно, еще большую благодаря собственным семантическим знаниям.

На вопрос: "Что находится справа от меня?" он ответил: "Я не знаю". "Почему?" — "Я не вижу". — "Можешь увидеть?" — "Да". — "Давай". — "Как далеко я должен смотреть?" Это не было неожиданностью, поскольку я сталкивался с подобным неоднократно. Хаксли проявил характерный феномен глубокого сомнамбулического транса, при котором визуальное осознание каким-то необъяснимым образом ограничивается до объектов, касающихся ситуации транса. Каждый стул, кресло, скамеечка для ног, которые я хотел, чтобы он увидел, требовали специальных инструкций. Как позже объяснил Хаксли: "Мне нужно было осматриваться понемногу, пока он (конкретный объект) постепенно не входил в поле моего зрения, не сразу, а медленно, будто материализуясь. Мне на самом деле кажется, и я нисколько не сомневаюсь, что я наблюдал, как материализуются вещи. Я воспринимал все как должное". Похожие объяснения давались сотнями субъектов. Из своего опыта я знаю, как важно придерживаться роли совершенно пассивного наблюдателя, того, кто только задает вопросы и получает ответы независимо от их содержания. Интонация, выдающая заинтересованность в значении ответа, по-видимому, заставляет субъекта отвечать так, будто его инструктируют, какие именно давать ответы. В терапевтической работе я использую интонацию, чтобы повлиять на более адекватные личные реакции пациента.

Я испытал этот давно проверенный прием и на Хаксли, спросив его с энтузиазмом: "Скажи мне, пожалуйста, что это там такое почти в 15 футах от тебя?" Правильным ответом должен был быть "стол". Вместо этого Хаксли ответил: "Стол с книгой и вазой на нем". И книга, и ваза имелись на столе, но на дальнем его конце и дальше, чем в 15 футах от него. Позже я спросил о том же самом, но с равнодушной интонацией: "Скажи, что находится в 15 футах от тебя?" На этот раз он ответил: "Стол". "Что-нибудь еще?" — "Да". — "Что?" — "Книга" (она находилась ближе к нему, чем ваза). — "Что-нибудь еще?" — "Да". — "Что?" — "Ваза". — "Что еще?" — "Пятно". — "Еще что-то есть?" — "Нет".

Эта пунктуальность и такое специфическое ограничение внимания до тех объектов реальности, которые составляют заданную гипнотическую ситуацию, имеют решающее значение для удовлетворительного сомнамбулического гипнотического транса. Наравне со зрительными существуют также и слуховые ограничения такого характера, что звуки, даже те, которые исходят от оператора или субъекта, кажутся совершенно внешними по отношению к гипнотической ситуации. Поскольку ассистента у нас не было, проверить это слуховое ограничение было нельзя. Однако был проделан такой эксперимент: при помощи черной нити, не заметной для глаза, я сдернул со стола книгу за его спиной. Медленно, как будто у него зуд, Хаксли поднял руку и почесал плечо. Он даже не вздрогнул. Это тоже характерная реакция на неожиданный физический стимул. Она объясняется с точки зрения прошлого телесного опыта. Достаточно часто погружению субъектов в глубокий сомнамбулический транс сопутствует развитие избирательной общей анестезии на физические стимулы, не являющиеся частью гипнотической ситуации, особенно те из них, которые не допускают интерпретации с точки зрения прошлого опыта.

Затем я мягко, используя не прямое воздействие, вывел Хаксли из транса при помощи простого внушения удобнее устроится на стуле, чтобы вернуться именно к тому физическому и умственному состоянию, которое у него было при решении отложить дальнейшее экспериментальное исследование глубокой рефлексии.

В ответ Хаксли немедленно пробудился и сообщил, что были все условия для погружения в глубокий гипноз. Несмотря на то, что само это утверждение свидетельствовало о глубокой постгипнотической амнезии, я применил сдерживающую тактику под видом обсуждения того, что произошло. В этом случае была возможность поговорить о различных моментах, связанных с его поведением в глубоком трансе. Такое обсуждение не пробудило никаких воспоминаний, и отчет Хаксли о поднятых темах показал нефальсифицированность его поведения при глубоком трансе. Он ничего не помнил о подробностях своего поведения до погружения в глубокий транс.

Последовали более глубокие трансы Хаксли, во время которых, не касаясь ничего личного, я внушил ему частичную, избирательную и общую постгипнотическую амнезию (под частичной амнезией подразумевается часть общего опыта, под селективной — амнезия на выборочные, возможно, взаимосвязанные моменты эксперимента), восстановление забытого материала и повторное его забывание. Кроме того, у него сформировалась каталепсия, которая была выявлена следующим образом: когда он удобно "расположился" на стуле, была задана ситуация с прямой командой подняться со стула ("Возьми книгу с этого стола и положи ее на другой стол"). Оказалось, что Хаксли, неожиданно для него самого, не может подняться со стула и не понимает причины этого. ("Удобное положение" тела потребовало корректировки, чтобы подняться со стула. А в формулировке внушения подходящих слов для этого найдено не было. Поэтому он продолжал беспомощно сидеть, не способный встать и не понимая, почему он не может этого сделать. Тот же прием используется для демонстрации седельной блокировочной анестезии перед медицинскими группами. Субъект в состоянии глубокого транса удобно располагается в некотором положении, ему внушается ведение диалога на любую тему с другим субъектом, между ними завязываются отношения. Последнего просят поменяться местами с первым. Второй подходит к первому и беспомощно останавливается, поскольку оказывается, что первый а) не способен сдвинуться с места и б) из-за резкой утраты способности встать теряет ориентацию в нижней части тела, что приводит его к общей анестезии, о которой ранее ничего не говорилось. Это незаметное использование каталепсии, не осознаваемое субъектом, является самой эффективной мерой для углубления состояния транса.)

Хаксли изумился общей утрате собственной двигательной активности и пришел к еще большему удивлению, обнаружив дезориентированность нижней части тела. Но больше всего он был потрясен, когда я продемонстрировал ему наличие глубокой анестезии. Он не мог восстановить в памяти всей последовательности событий. У него никак не связывалось удобное расположение его тела и внезапно наступившая каталепсия с последующей анестезией.

Из транса он вышел со стойкой каталепсией, анестезией и общей амнезией, что характерно для любого глубокого трансового опыта. Он по собственной воле расширил инструкцию, включив все трансовые опыты, возможно, потому, что недостаточно четко расслышал мои указания. Неожиданно он переориентировался на время, когда мы работали с глубокой рефлексией. Он никак не мог объяснить свою неподвижность и не понимал, что делал в состоянии глубокой рефлексии, из которого, как он был уверен, только что вышел и которое довело его до подобного необъяснимого проявления впервые за все время его экспериментирования с этим состоянием. Он был сильно заинтригован и продолжал бормотать что-то вроде "невообразимо, экстраординарно", исследуя нижнюю часть своего тела руками и глазами. Он отметил, что может оценивать положение ног только зрительно, т. к. полностью обездвижен от талии и ниже. Тщетно пытаясь передвинуть ноги руками, он обнаружил, что пребывает в состоянии анестезии, которое принялся исследовать различными способами, попросив меня помочь ему. Например, он попросил приложить лед к своей голой лодыжке, т. к. сам согнуться был не в силах. В конце концов, потратив некоторое время на подобное экспериментирование, он повернулся ко мне и сказал: "Знаешь, ты выглядишь спокойным, в то время как я пребываю в затруднительном положении. Из чего я делаю вывод, что ты как-то незаметно расстроил и нарушил у меня чувство телесного осознания. Послушай, это что-то вроде гипноза?"

Восстановление обрадовало его, но он по-прежнему ничего не понимал о генезисе своей каталепсии и анестезии. Он догадывался, что были использованы некие приемы коммуникации для достижения заданного эффекта, но не смог связать результат с положением своего тела.

Дальнейшие эксперименты с глубоким трансом были направлены на изучение визуальных, слуховых и других типов идеосенсорных галлюцинаций. Вот один из приемов: я сделал вид, что услышал звук открывающейся двери, затем будто увидел чье-то появление в комнате, вежливо поприветствовал его и предложил ему стул, после чего обратился к Хаксли, чтобы поинтересоваться, удобно ли ему. Он ответил, что удобно, и выразил удивление неожиданному возвращению своей жены, т. к. думал, что ее не будет весь день. (Стул, на который я указал, был, как я знал, любимым стулом жены Хаксли.) Он заговорил с ней и, по-видимому, услышал ответ. Я перебил его вопросом, откуда он знает, что это его жена, а не гипнотическая галлюцинация. Он внимательно выслушал вопрос, а затем объяснил, что я не внушал ему галлюцинации жены и был удивлен ее появлению не меньше, чем он, да и она одета так же, как перед уходом, а не так, как я видел ее раньше. Поэтому разумно предположить, что она — реальность. После короткой паузы он вернулся к "беседе" с ней, очевидно, продолжая галлюцинировать ее реплики. В конце концов я привлек его внимание и сделал жест рукой по направлению к стулу, где он "видел" свою жену, предполагающий ее исчезновение. К своему полному изумлению, он увидел, как она постепенно исчезает, после чего, обернувшись ко мне, попросил пробудить себя с полным сохранением памяти о пережитом. Я выполнил его просьбу, и он заговорил о своем опыте, о его длительности, делая многочисленные записи в своем блокноте, которые связывал с ответами на вопросы ко мне. Он с изумлением обнаружил, что, когда я попросил его пробудиться, но сохранить неподвижность и анестезию, он думал, что проснулся, но на самом деле бессознательно сохранил состояние транса.

Он настоял на продолжении работы с гипнотическими галлюцинациями. Были исследованы многочисленные самые разные переживания — позитивные, негативные, визуальные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кинестетические, температурные состояния, состояния голода и насыщения, усталости, слабости, сильного возбуждения и пр. Везде он обнаружил свою состоятельность. Например, когда его попросили галлюцинировать подъем на гору в полном обмундировании, частота его пульса изменилась приблизительно на 20 ударов. Хаксли сам начинал анализировать свои переживания. Например, он отметил, что если при глубоком трансе негативная

галлюцинация достигается легко, то это дается сложнее при легком или среднем трансах, т. к. негативные галлюцинации более деструктивны для ценностей реальности и даже для ценностей гипнотической ситуации. Т. е. при индуцировании негативных галлюцинаций он обнаружил, что мой контур затуманивается даже при глубоком трансе, которому свойственно, что негативная галлюцинация связана с внешней реальностью, но не с реальностью гипнотической ситуации, которая обычно остается ясной и определенной, если не даются противоположные внушения. Последующая работа с другими субъектами подтвердила находки Хаксли. До этого времени я не изучал негативные галлюцинации при легком и среднем трансах.

Здесь Хаксли вспомнил, как угадывал номера страниц в состоянии более легкого транса во время исследования гипермнезии, и попросил провести тот же эксперимент в условиях глубокого гипноза. Мы вместе подошли к книжной полке и выбрали несколько книг, которые, как Хаксли был уверен, он прочел много лет назад и не касался их лет 20 или даже больше (ну может, одну не читал, а остальные 5 точно прочел).

Находясь в глубоком трансе с закрытыми глазами, Хаксли внимательно слушал, как я, открывая наугад книгу, зачитывал несколько строк из выбранного абзаца. Некоторые номера страниц он определял практически сразу, потом галлюцинировал страницу и "читал" ее с того места, где я останавливался. В дополнение к этому он еще характеризовал ситуацию, при которой читал книгу. Две книги, по его воспоминаниям, он прочитал 15 лет назад. Номера страниц двух других он затруднился угадать и назвал только приблизительные. Сам текст он не смог галлюцинировать, а передал чуть больше, чем суть, хотя при этом был точен. Он был уверен, что читал эти книги более 25 лет назад.

При посттрансовом обсуждении Хаксли выразил удивление тому, на какой подвиг способна его память, но отозвался об этом опыте как о преимущественно интеллектуальном, когда воспроизведенные воспоминания лишены какого бы то ни было эмоционального значения личной принадлежности ему. Это перевело нас на обсуждение гипноза и глубокой рефлексии вообще, причем Хаксли поделился ощущением неадекватности ценности этих двух опытов. Хотя он и получал достаточное удовольствие от гипнотического опыта — ему было интересно и он узнавал что-то новое, — чего-то не хватало. Хаксли полагал, что если глубокая рефлексия обладает неким неопределимым субъективным значением, то ценность гипноза заключается лишь в обеспечении новой точки зрения наряду со скудными личными переживаниями. Глубокая рефлексия, по его словам, дает ему некие прочные ощущения, которые, по-видимому, играют значительную роль в том, как он выстраивает свою жизнь. Тут он внезапно предложил применить гипноз для исследования своих психоделических переживаний. Его просьба была удовлетворена, но после выхода из транса он выразил впечатление, что гипнотический опыт сильно отличается от сопоставимого опыта "чувствования" в глубокой рефлексии. Он пояснил, что гипнотическое исследование не дает ему внутреннего чувства — прочного субъективного ощущения — нахождения прямо в психоделическом опыте, что интеллектуальное содержание просто упорядочивается параллельно "чувственному содержанию", в то время как глубокая рефлексия устанавливает прочный стабильный эмоциональный фон, на который он может "сознательно и без особых усилий наложить интеллектуальные проявления своих идей". Это обсуждение Хаксли завершил глубокомысленным комментарием, что его короткий, но насыщенный опыт с гипнозом пока еще нельзя систематизировать и что все это надо как следует обдумать, прежде чем делать какие-то заключения.

Он настоятельно попросил продолжить работу с глубоким гипнозом с использованием более сложных феноменов, чтобы исследовать себя более адекватно в личностном плане. После краткого обзора уже проделанного и того, что планировалось сделать, я остановил свой выбор на состоянии глубокого транса с возможностью двухфазовой диссоциативной регрессии, т. е. на процедуре, в которой Хаксли должен был регрессировать посредством диссоциации от какой-то конкретной не столь отдаленной по времени области своего жизненного опыта, так чтобы суметь увидеть ее как зритель, ориентированный из другой относительно недавней области жизненного опыта. Лучшим способом для достижения этого, по моему мнению, была техника замешательства (Erickson, 1964). Выбор техники замешательства был продиктован в большей степени уверенностью автора в неограниченных умственных

способностях и любознательности Хаксли, которые должны были сильно содействовать достижению эффективного результата, потому что благодаря им мои инструкции дополнились бы другими возможными подробными значениями, смыслами и ассоциациями. К сожалению, у нас не было магнитофона, чтобы записать все внушение дословно, смысл которого сводился к тому, что Хаксли предлагалось погружаться в транс все глубже и глубже, так чтобы "глубина стала частью его и даже им самим", и все предстало "в кристальной ясности, живой реальности, невероятной актуальности, что случается однажды, но теперь в глубине транса, сбивая с толку, бросает вызов всем воспоминаниям и пониманиям". Это была намеренно расплывчатая, но все же исчерпывающая формулировка, и я просто полагался на ум Хаксли, способный ее конкретизировать личными значениями, которые я даже не пытался угадать. Были, конечно, и другие внушения, но по эффекту они согласовывались с процитированными. Я собирался задать не какую-то определенную ситуацию, а только состояние, в котором Хаксли сам пришел бы к определенной задаче. Я даже не пытался обдумать, что может означать мое внушение для Хаксли.

Было очевидно, что Хаксли выдал интенсивную гипнотическую реакцию, в то время как я долго повторял свои внушения. Он вдруг поднял руку и весьма громко и настойчиво потребовал: "Немедленно замолчи, Милтон. То, что сейчас происходит, гораздо важнее, чем твоя болтовня, которая сильно мешает и раздражает меня".

Хаксли просидел с открытыми глазами более двух часов, уставившись прямо перед собой. На его лице, стремительно сменяя друг друга, отразились самые невероятные эмоции. Частота сердцебиения и ритм дыхания менялись внезапно и необъяснимо, с нерегулярными интервалами. Каждый раз, когда я пытался с ним заговорить, Хаксли поднимал руку или голову и говорил так, будто я находился где-то выше него, и зачастую хранил досадное молчание.

Спустя почти два часа он внезапно устремил взгляд в потолок и озадаченно заметил: "Милтон, это крайне затруднительно положение. Мы тебя не знаем. Ты не отсюда. Ты сидишь на краю ущелья, наблюдая за нами обоими, и ни один из нас не знает, кто с тобой говорит. Мы в вестибюле, смотрим друг на друга с огромным интересом. Мы знаем, что ты тот, кто может идентифицировать нас, и самое поразительное, что мы оба уверены, что сами можем это сделать и что другой в действительности не таков, а просто мысленный образ из прошлого или будущего. Но ты должен разрешить эту ситуацию несмотря на время и расстояние, пусть даже мы не знаем тебя. Это удивительное затруднение: я — это он, или он — это я? Давай, Милтон, кто бы ты ни был". Были и другие замечания в том же духе, которые не было возможности записать — Хаксли внезапно стал повышать голос. Ситуация в целом озадачила меня, но ненадолго, — казалось, включились и другие типы диссоциации.

Озадачившись, но внешне спокойно я попытался пробудить Хаксли от транса, используя необходимые ключи, и стал говорить что-то вроде этого: "Где бы ты ни был, что бы ни делал, слушай внимательно, что тебе говорят, и потихоньку, спокойно начинай выполнять это. Расслабься и успокойся, почувствуй, что нужно постепенно установить контакт с моим голосом, со мной, с ситуацией, в которой есть я, что нужно вернуться под мое руководство, как это было совсем недавно, к делам, к которым я не так давно был причастен, и забудь, но оставь ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РАССПРОСОВ, все важное, что только возможно, ЗНАЯ, НО НЕ ОСОЗНАВАЯ, что все это ДОСТУПНО ДЛЯ РАССПРОСОВ. А теперь, ну-ка посмотрим — ты сидишь здесь совершенно бодрствующий, отдохнувший, расслабленный и готовый к ответам на вопросы о происходящем".

Хаксли пробудился, потер глаза и заметил: "У меня странное чувство, будто я был в глубоком трансе, но это был совсем нерезультативный опыт. Я помню, как ты попросил меня погрузиться в транс еще глубже, и я подчинился. И хотя мне показалось, что прошло много времени, я твердо убежден, что состояние глубокой рефлексии более плодотворно".

Его не интересовало, сколько времени прошло, и мы завели не относящийся к делу разговор, в котором Хаксли дал сравнительную оценку неясного видения внешней реальности при легком трансе и более конкретного возросшего осознания внешней реальности при среднем трансе, которое сопровождало особое чувство легкого покоя, понимания, что эти внешние реальности потенциально безопасны.

Затем я расспросил его о реалиях глубокого транса, из которого он только что пробудился. Он задумчиво ответил, что помнит смутное чувство, что погрузился в глубокий транс, но в связи с ним ничего конкретного припомнить не может. После некоторого обсуждения гипнотической амнезии и того, что, видимо, он проявил именно этот феномен, он, удивленный, рассмеялся и заявил, что эта тема сильно его заинтриговала и он требует дальнейшего обсуждения. В ходе по-прежнему бессвязной беседы я спросил его как бы между прочим (указав на ближайший стул): "В каком вестибюле ты бы поместил этот стул?" Он дал поразительный ответ: "На самом деле, Милтон, это самый замечательный вопрос. Это ужасно! Совсем ничего не означая, это слово "вестибюль" вызывает к себе странное чувство безмерного волнительного тепла. Это более чем удивительно!" На несколько минут он пустился в путанные размышления и в конце концов заявил, что если бы это что-то значило, то без сомнения сразу же возникли бы какие-то таинственные ассоциации. Мы немного поговорили на эту тему, и я спросил: "Что касается ущелья, на краю которого я сидел, — интересно, какой глубины оно было?" На это Хаксли ответил: "Слушай, Милтон, ты умеешь быть ужасно загадочным. Эти слова "вестибюль", "край", "ущелье" удивительным образом воздействуют на меня. Это не поддается описанию. Посмотрим, смогу ли я связать с ними какое-то значение". Минут 15 Хаксли усиленно пытался вызвать у себя какие-то ассоциации с этими словами, снова и снова утверждая, что мое, очевидно, преднамеренное, но не доступное его пониманию использование этих слов полностью гарантирует, что у них есть другое значение, которого он не понимает. Наконец он с ликованием заявил: "Я понял. Удивительно, как это ускользало от меня. Я совершенно уверен, что в трансе был в твоей власти, и, без сомнения, те слова должны были сделать что-то с глубоким трансом, который показался мне таким нерезультативным. Интересно, сумею ли я вспомнить свои ассоциации?"

Минут 20 Хаксли хранил молчание, вероятно, усиленно обдумывая все это, а потом сказал: "Если в тех словах был какой-то смысл, то я могу сказать лишь, что у меня глубочайшая гипнотическая амнезия. Я применил глубокую рефлексию, но обнаружил, что мои мысли сосредоточены вокруг моего опыта с мескалином. Было по-настоящему трудно оторваться от этих мыслей. Мне показалось, что я их использовал, чтобы сохранить амнезию. Может, следующие полчаса поговорим на другие темы, чтобы посмотреть, не всплывут ли в моей памяти сами собой ассоциации на слова "вестибюль", "край" и "ущелье"?"

Наконец, после того, как мы некоторое время поговорили на разные темы, Хаксли сказал: "Эти слова вызывают во мне удивительное ощущение значимости и тепла, но я крайне, если не сказать ужасно, беспомощен. Видимо, мне во всем придется полагаться на тебя. Это удивительно, поразительно".

Этот комментарий я умышленно пропустил мимо ушей, а во время последующей беседы увидел, как на лице Хаксли появлялось выражение озадаченности при том, что он даже не собирался обращаться ко мне за помощью. Через некоторое время я мягко, но настойчиво сказал: "Возможно, теперь материал станет доступным". Хаксли, до этого сидевший в кресле в ленивой, расслабленной позе, вдруг с удивлением выпрямился и выдал поток слов с такой скоростью, что полностью успеть их записать не было возможности, если не считать нескольких случайных пометок.

По существу, его мнение сводилось к тому, что слово "доступный" оказало эффект одергивания занавеса амнезии, обнаружения ошеломляющего субъективного опыта, который чудесным образом "стерся" словами "забудь" и был полностью воспроизведен благодаря ключевой фразе "станет доступным".

Он объяснил, что теперь понимает, что пребывал в глубоком трансе — психологическом состоянии, значительно отличающемся от глубокой рефлексии, в котором имеют место слабое, индифферентное осознание внешней реальности, ощущение пребывания в знакомом чувственном состоянии субъективного осознания, чувство контроля и желание использовать способности и в котором прошлые воспоминания, знания и опыт приходят и уходят свободно и легко. Наряду с этим существует устойчивое внутреннее ощущение, что эти воспоминания, знания, опыт и понимание, хотя и неясно, но являются не более чем систематизацией и упорядочиванием по степени значимости психологических переживаний, формирующих фон для глубинного, приятного субъективного эмоционального

состояния, из которого истекает исчерпывающее понимание — оно немедленно используется, и для этого не требуется больших сознательных усилий.

Он утверждал, что теперь понимает, что состояние глубокого транса — совершенно иная категория опыта. Внешняя реальность может включаться, но обретается новый тип субъективной реальности — особая, совершенно новая по значению реальность. Например, если я был частью его состояния глубокого транса, то являлся не конкретным человеком с конкретной идентичностью, а лишь тем, кого он (Хаксли) знал по неопределенным, ничего не значащим и совершенно непознаваемым отношениям.

Помимо моей "реальности" существует еще и такая, с которой обычно сталкиваются в ярких сновидениях и которая не вызывает никаких сомнений. Эта реальность целиком принимается без вопросов, и не делается ни конфликтных сравнений, ни оценочных суждений, ни противоречий, так что все, что переживается субъективно, без сомнения признается подлинным и с субъективной, и с объективной точек зрения, и в согласии со всем остальным.

Оказавшись в глубоком трансе, Хаксли обнаружил себя на дне ущелья. Высоко наверху, на самом краю обрыва сидел я, докучливо многословный, кого он знал только по имени.

Кроме него, там еще был обнаженный младенец, который лежал вниз животом прямо на сухой, рыхлой песчаной почве. Реальность ребенка не вызвала у Хаксли сомнения, и он стал пристально его разглядывать, чрезвычайно заинтересовавшись его поведением, пытаясь понять его движения — как он молотит ручками и передвигает ножками. К своему удивлению, он почувствовал, как переживает странное смутное ощущение, будто сам является ребенком, разглядывающим песок и пытающимся понять, что происходит.

В тот момент я попытался заговорить с ним, но это его разозлило, и он раздраженно попросил меня замолчать. После чего вернулся к своему наблюдению и стал свидетелем того, как ребенок рос прямо на его глазах: сначала ползал, потом сел, встал, пошел, стал играть, заговорил. Зачарованный, он смотрел, как растет ребенок, проживал его субъективные переживания, чему тот учился, что желал, чувствовал. Он следовал за ним в этом искаженном времени сквозь его многослойный опыт и наблюдал процесс его развития от младенческого возраста к школьному и юношеству. Он видел физическое формирование ребенка, переживал его физический и внутренний психический опыт, сочувствовал ему, думал, удивлялся, радовался и учился вместе с ним. Он чувствовал себя единым с ним, так, будто это он сам. Хаксли продолжал наблюдать за ним до тех пор, пока наконец не понял, что ребенок совсем вырос и ему уже 23 года. Тогда он приблизился к нему, чтобы понять, куда тот смотрит. И тут же его озарило, что этот молодой человек есть он сам, Олдос Хаксли. Этот Олдос Хаксли смотрел на другого Олдоса Хаксли, которому было за 50. Они стояли друг против друга по разные стороны вестибюля, и он, 52-летний, смотрел на себя, 23-летнего. Когда и тот и другой, наконец, одновременно осознали, что смотрят друг на друга, у обоих в голове возникли вопросы. 23-летний Олдос подумал: "Это и есть мое представление о том, каким я буду в 52?", тогда как 52-летний: "Неужели я был таким в 23?". Каждый знал, какой вопрос интересует другого. Оба считали свои вопросы "невероятно интересными", и оба пытались определить, кто в "действительности реален", а кто — "просто субъективное переживание, галлюцинаторно спроецированное вовне".

Для обоих прошедшие 23 года были открытой книгой, у них были общие воспоминания и осведомленность о событиях того времени, и они понимали, что разделяют эти воспоминания, и единственное, что интересовало каждого: как объясняются эти годы в промежутке между 23 и 52 годами?

Они смотрели друг на друга через весь вестибюль (это не был какой-то конкретный "вестибюль") и вверх, где на краю ущелья сидел я. Оба знали, что сидящий там человек имеет для них какое-то неопределенное значение, его зовут Милтоном, и оба могут поговорить с ним. Обоих посетила мысль, что он может их выслушать. Но когда они обратились к нему, выяснилось, что они говорят одновременно, а порознь не могут.

Они не торопясь, вдумчиво изучали друг друга. Кто-то из них должен был быть реальным. Кто-то должен был быть образом из памяти или проекцией образа себя. Не

должен ли 52-летний Олдос помнить все, что было в промежутке от 23 до 52 лет? Но если это так, то как он может видеть 23-летнего Олдоса так живо, несмотря на то, что прошло столько лет? Если бы ему нужно было увидеть 23-летнего Олдоса, ему, очевидно, пришлось бы последовательно вычеркнуть из памяти все воспоминания, чтобы молодой Олдос предстал перед ним именно таким, каким он был в то время. Если же в действительности ему 23 года, то разве он не может выдумать воспоминания о жизни в промежутке между 23 и 52 годами, вместо того чтобы видеть 52-летнего Олдоса и ничего более? Как объяснить эту тупиковую ситуацию? Каждый понимал, что полностью осведомлен о мыслях и рассуждениях "другого". Каждый сомневался в "реальности другого" и каждый нашел приемлемое объяснение для подобного полярного субъективного переживания. Опять возникли вопросы: как определить, где правда, и какое отношение к этой ситуации имеет тот неопознанный человек, сидящий на краю ущелья, у которого есть только имя? Есть ли у этого непонятного человека какой-то ответ? Почему не попробовать спросить? Почему не позвать его и не спросить?

Хаксли с большим удовольствием в подробностях рассказал о своем опыте, размышляя о пережитом временном искажении лет и блокировке памяти, создавшей неразрешимую проблему реальной идентичности.

Я между прочим заметил: "Конечно, все это можно забыть, чтобы это стало ДОСТУПНЫМ через некоторое время".

Изначальная постгипнотическая амнезия была немедленно восстановлена. Я попытался ее устранить при помощи разных приемов: завуалированных фраз, откровенных заявлений, описания его опыта. Хаксли счел мои упоминания о ребенке на песке, ущелье, вестибюле "чрезвычайно интересными", загадочными фразами, для употребления которых, по суждению Хаксли, у меня были свои причины. Они так и не смогли восстановить его памяти. Каждое использованное мной утверждение само по себе фактически не обладало информативностью и предназначалось лишь для пробуждения ассоциаций. Я не добился никаких результатов, пока снова не употребил слово "ДОСТУПНЫЙ", которое дало прежний эффект. Хаксли повторно пересказал все свои впечатления, но без осознания того, что делает это уже во второй раз. Когда он закончил свое повествование, я при помощи подходящего внушения восстановил его память на первый отчет. Он был страшно удивлен и шаг за шагом сопоставил оба отчета. Их идентичность поразила его, он отметил лишь небольшие расхождения в порядке повествования и выборе слов.

Затем снова была вызвана постгипнотическая амнезия, после снятия которой прозвучал третий отчет, а вслед за ним — индуцированное осознание Хаксли, что это его третье по счету воспоминание.

Мы оба подробно записали всю последовательность событий, а затем сравнили свои записи и дополнили их прозвучавшими в ходе этого обсуждения комментариями. Мы систематически обсудили значение многих моментов. При этом, чтобы оживить некоторые из них, индуцировались кратковременные трансы. Однако по содержанию опыта Хаксли я сделал довольно мало записей, уповаю на то, что только он может описать его полностью. Мои записи касались в первую очередь порядка событий и представляли неплохой конспект всего развития процесса.

Наше обсуждение было прервано другими запланированными на этот вечер делами, но мы успели договориться о том, как подготовить материал к публикации. Хаксли собирался использовать глубокую рефлексия и дополнительные самоиндуцируемые трансы, которые помогли бы ему в написании статьи, но, к сожалению, тот ужасный пожар расстроил его планы.

Заключение.

Очень жаль, что представленный материал — только фрагмент обширного исследования различных состояний сознания. Состояние глубокой рефлексии Хаксли по характеру, видимо, не является гипнотическим. Оно представляется состоянием чрезвычайно глубокой сосредоточенности с сильным отрывом от внешней реальности, но с полностью сохраненной способностью отвечать на внешние стимулы при различной степени готовности. Этот совершенно личный опыт, очевидно служащий

неосознанным фундаментом для работы сознания, позволял ему свободно использовать весь внутренний материал, нарабатываемый в глубокой рефлексии.

Его гипнотическое поведение полностью соответствовало гипнотическому поведению других субъектов. Хаксли оказался способен ко всем феноменам глубокого транса и с готовностью отвечал на постгипнотические внушения и на весьма слабые ключи. Он был твердо убежден, что состояние гипноза отличается от состояния глубокой рефлексии.

Несмотря на то, что можно провести некоторое сравнение с состоянием сна — легкое включение "вестибюля" и "ущелья" в одну субъективную ситуацию предполагает подобие сновидческой активности, — такие специфические включения нередко признают как спонтанное развитие глубокой гипнотической активности у способных субъектов. Его сомнамбулическое поведение, открытые глаза, ответные реакции, истощающее постгипнотическое поведение — все это указывает, что в той ситуации без сомнения был гипноз.

То, что у Хаксли сформировалось поразительное по глубине состояние диссоциации, даже принимая во внимание его изначальную просьбу о применении мягкой техники, чтобы он мог наблюдать за происходящими в себе изменения в связи с искаженным временем при гипнозе, хоть и указывает на общую интеллектуальную любознательность Хаксли, вызывает большой интерес и предполагает немалые исследовательские возможности. Последовавший за экспериментом опрос выявил, что Хаксли не собирался и не думал обращаться к обзору своего жизненного опыта, а также не интерпретировал во время индукции транса внушения, которые ему давались. Это было проверено путем трансовой индукции и исследования именно этого вопроса. Он объяснил, что, когда чувствовал, что находится в глубоком трансе, начинал искать себе какое-нибудь занятие и потом "вдруг обретал себя — очень необычно".

Хоть этот эксперимент с Хаксли был самым выдающимся в моей практике, я сталкивался с подобными процессами регрессии у столь способных субъектов не в первый раз. Один мой экспериментальный испытуемый попросил загипнотизировать себя и уже в трансе выразил желание пережить более интересный тип регрессии. Его требования были выполнены, и я оставил его сидеть в удобном кресле в дальнем конце своей лаборатории. Это делалось исключительно в его интересах, поскольку он ожидал, когда я покончу со своими делами. Спустя пару часов он попросил вывести его из транса. По его словам, он внезапно обнаружил себя где-то в незнакомом месте, на склоне горы. Оглядевшись, он увидел мальчика, которому, как он сразу "понял", было 6 лет. Удивившись, но не сомневаясь в существовании этого незнакомого мальчика, он приблизился к нему и обнаружил, что этот ребенок — он сам. В тот же миг он узнал эту местность и попытался понять, как может быть собой 26-летним и одновременно видеть себя 6-летнего. Вскоре он узнал, что может не только видеть, слышать и чувствовать себя ребенком, но и узнавать обо всех его сокровенных мыслях и переживаниях. Поняв все это, он тут же ощутил чувство голода этого ребенка и захотел "коричневое печенье". Это вызвало у него, 26-летнего, поток воспоминаний. Затем он заметил, что мысли мальчика все еще крутятся вокруг печенья и что ребенок по-прежнему не подозревает о его присутствии. Он был невидимкой, каким-то образом возвратившимся в прошлое, так что мог видеть и переживать себя в детстве. Субъект сообщил, что "прожил" с этим мальчиком много лет, наблюдал за его успехами и неудачами, был полностью осведомлен о его внутреннем мире, удивлялся вместе с ним событиям следующего дня и потом, к своему изумлению, обнаружил, что хоть ему и 26 лет, но он ничего не помнит о событиях жизни в промежутке от 6 лет и до настоящего момента, что он знает о будущем не больше, чем ребенок. Он ходил вместе с ребенком в школу, отдыхал с ним на каникулах, наблюдал за его физическим формированием. С наступлением каждого нового дня у него всплывало все больше и больше ассоциаций об актуальных событиях прошлого вплоть до непосредственного момента жизни.

Он прошел всю школу, прожил длительный период сомнения, когда решал, поступать в колледж или нет, а потом выбирал специализацию. Он прошел через ту же агонию нерешительности, какую испытал тогда. Он пережил эйфорию и освобождение другого себя, когда в конце концов принял решение, и эти переживания были идентичными его собственным чувствам.

Мой субъект объяснил, что это был опыт буквально повторного проживания жизни, момент за моментом, с тем же осознанием, какое было тогда, и что себя 26-летнего он осознавал крайне ограниченно и в образе невидимки, наблюдающего за собственным взрослением и развитием с не большей осведомленностью о своем будущем, чем обладает ребенок в любом возрасте.

С поступлением в колледж эти переживания прервались, после чего он осознал, что пребывает в глубоком трансе и желает выйти из него, сохранив в сознании память о пережитом.

Подобный опыт переживали и другие субъекты — как женщины, так и мужчины, но каждый достигал этот опыт по-своему. Например, девушка, у которой были сестры-близнецы на три года моложе ее, обнаружила себя "парой однояйцовых близнецов, которые росли вместе и всегда все знали друг о друге". Она ни слова не сказала о реальных сестрах-близнецах, все подобные воспоминания и ассоциации были исключены.

Другой субъект с развитыми техническими наклонностями сконструировал робота, в которого вселил жизнь только для того, чтобы обнаружить, что это его собственная жизнь, которой он с ним поделился. Затем он наблюдал за роботом в течение многих лет эмпирических событий и обучения, всегда самостоятельно достигающим их, тоже потому что у него самого была амнезия на прошлое.

Повторные усилия провести эксперимент в надлежащем порядке оказывались неудачными. Обычно субъекты возражали или отказывались по неким непонятным причинам. Во всех моих опытах такого рода с развитием гипнотического транса это вид "перепроживания" чьей-то жизни всегда происходил спонтанно и у одаренных, хорошо приспособленных субъектов.

Опыт Хаксли — один из немногих, описанных наиболее полно, и я сильно сожалею, что большая часть оставленных у него материалов исследования утрачена. Феноменальная память Хаксли, его способность использовать глубокую рефлексю, способность погружаться в глубокий транс, достигать специфических целей и пробуждаться по собственной воле с полным осознанием достигнутого (Хаксли не пришлось долго учиться, чтобы уже на следующий день овладеть навыками автогипноза) предвещали хорошее будущее для более информативного исследования. К сожалению, он не сумел восстановить по памяти содержание обоих утраченных блокнотов, — в моем блокноте были описаны процедуры и наблюдения, с которыми у него не было связано никаких воспоминаний. Тем не менее я надеюсь, что данная статья, несмотря на все ее возможные недостатки, может послужить руководством для более адекватного и объемного исследования различных состояний сознания.

9. Аутогенная тренировка: методы исследования и применения в медицине.

Вольфганг Лугэ

Вступление.

Аутогенная тренировка (АТ) — психофизиологическая форма психотерапии, которую пациент выполняет самостоятельно, используя пассивную концентрацию на определенных сочетаниях психофизиологически адаптированных стимулов. В противоположность другим методам психотерапии, аутогенная тренировка доступна и одновременно задействует психические и телесные функции. Пассивную концентрацию на аутогенных стандартизированных формулах можно рассчитать так, что в результате произойдет нормализованное влияние на различные телесные и психические функции. Если рассматривать АТ с нейрофизиологической точки зрения, то существуют клинические и экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что процессы аутогенной тренировки связаны с функциональными изменениями кортико-диэнцефальной взаимосвязи (Schultz & Luthe, 1959).

Около 40 лет тому назад основатель метода Шульц, психиатр и невролог из Берлина, впервые опубликовал клинические и экспериментальные наблюдения того, что было названо аутогенными упражнениями органов (1926а, б), а в 1932-м вышло в свет первое издание "Аутогенной тренировки" (Schultz, 1932). С тех пор в Германии эта книга переиздавалась десять раз и была переведена на испанский (1954), норвежский (1956), французский (1958), а также недавно была издана в Америке (1959). В последнее время аутогенная тренировка получила широкую известность в Европе, и сегодня она считается чрезвычайно полезной стандартной терапевтической формой в различных сферах медицины. Она также вошла в учебные программы многих университетов (Schultz & Luthe, 1959; Duran de Bousingen, 1962а, 1962; Luthe, 1962а; Muller-Hegeman & Kohler, 1961; Muller-Hegeman & Kohler, 1962).

Устойчивое повышение интереса к аутогенной тренировке можно увидеть из прогрессивного роста количества публикаций клинического и экспериментального характера (Luthe, 1960). На каждый из последних трех лет приходится более чем сто книг или статей в медицинских журналах, опубликованных на эту тему. Интересно, что лишь около одного процента от общего числа примерно тысячи публикаций написаны англоязычными авторами (Schultz & Luthe, 1959).

История метода.

Истоки аутогенной тренировки коренятся в исследовании сна и гипноза, проведенного в период с 1890 по 1900 год в берлинском институте знаменитым физиологом мозга Оскаром Фогтом. Он заметил, что смысленные пациенты, прошедшие через курс гипноза под его руководством, оказались способными на определенное, заданное ими время входить в состояние, по-видимому, весьма сходное с гипнотическим. Эти пациенты сообщали, что данное "аутогипнотическое упражнение" имеет заметный целебный эффект (Schultz & Luthe, 1959, 1961).

Тогда же Фогт обнаружил, что эти кратковременные мысленные упражнения, если практиковать их несколько раз за день, ослабляют стрессовые воздействия наподобие утомления или напряжения. Другие беспокоящие явления, например головные боли, могут исчезать, и складывалось впечатление, что общая эффективность человека возрастала. На основе этих наблюдений он посчитал, что такие самонаправленные мысленные упражнения имеют определенную клиническую ценность, и назвал их "профилактическим отдыхом-аутогипнозом" (Prophylaktische Ruhe-Autohypnosен).

Шульц, вдохновленный работой Фогта, занялся исследованием возможностей аутовнушения (Schultz, 1951). Его целью было обнаружить психотерапевтический подход, который бы уменьшил или устранил такие недостатки современной гипнотерапии, как пассивность пациента и его зависимость от терапевта.

В течение нескольких лет, исследуя проблему галлюцинаций у нормальных людей, Шульц собирал данные, которые, по-видимому, имели связь с профилактическими мысленными упражнениями Фогта (1932). Многие из гипнотизируемых Шульцем субъектов почти всегда сообщали о переживаниях двух типов: ощущении чрезвычайной тяжести, в крайних случаях включающем все тело, и ощущении тепла, часто сопровождающем первое. Шульц заключил, что психофизиологические явления, связанные с ощущениями тяжести и тепла, представляют собой обязательные факторы перехода из нормального состояния в гипнотическое.

Далее встал вопрос: не может ли человек сам вызывать у себя психофизиологическое состояние, сходное с гипнотическим, простым мысленным представлением тяжести или тепла в конечностях? Систематические поиски ответа на этот вопрос и стали фактическим началом аутогенной тренировки. При условии соблюдения определенных техник и с использованием пассивной концентрации на вербальных формах, описывающих тяжесть и тепло, клиенты Шульца были способны вызывать у себя состояние, похожее на гипнотическое.

Самонаправляющий характер подхода имел ряд клинических преимуществ перед современными техниками гипноза, в частности, активная роль и ответственность пациента в лечении и уменьшение зависимости от гипнотизера.

Метод.

В процессе клинической работы Шульц постепенно разработал ряд употребимых вербальных формул, которые в соответствии с тем, на что они больше ориентированы — на тело или на разум, — сформировали две базовые серии мысленных упражнений: стандартные и медитативные.

Шесть стандартных упражнений имеют физиологическую направленность. Вербальное содержание стандартных формул сосредоточивается на нервно-мышечной (тяжесть) и вазомоторной (тепло) системах, на сердце, механизме дыхания, ощущениях тепла в брюшной области и прохлады на лбу.

Медитативные упражнения делятся на серии по семь упражнений каждая, которые преимущественно фокусируются на определенных психических функциях и предназначены для уже овладевших стандартными упражнениями.

Позже, когда стало доступно больше клинических и экспериментальных данных, был разработан ряд специальных дополнительных упражнений, предназначенных для нормализации определенных патофункциональных отклонений. Они были названы специальными упражнениями.

С психофизиологической точки зрения аутогенная тренировка базируется на трех основных принципах: а) уменьшение экстеросептивной и проприоцептивной афферентной стимуляции; б) повторение в уме психофизиологически адаптированных вербальных формул и в) умственная деятельность, называемая пассивной концентрацией.

Для уменьшения афферентной стимуляции следует соблюдать следующие моменты: упражнение должно проходить в огражденной от шума комнате с определенной температурой и приглушенным светом; тесную одежду следует снять или переодеть; прежде чем начать мысленные упражнения, нужно расслабиться и закрыть глаза. Принимают одну из трех возможных поз: а) горизонтальную, б) полулежа, откинувшись на спинку кресла или в) простую сидячую. Все три тренировочные позы требуют внимательного отношения. Если определенные детали не соблюдаются, имеют место неприятные побочные эффекты или последствия, а также неэффективное выполнение упражнений.

Первое упражнение аутогенной стандартной серии нацелено на расслабление мускулатуры. Функциональная тема вербальной формулы — тяжесть. Правши должны начать с пассивной концентрации на выражении "Моя правая рука тяжелая", левшам следует начинать с сосредоточения на левой руке.

Во время самых первых упражнений около 40 процентов всех практикующих аутотренинг обычно чувствуют тяжесть с преобладанием в локтевой зоне. При последующих регулярных тренировках ощущение тяжести распространяется по всей руке и переходит на другие конечности. Такое распространение заданного ощущения (тяжести, тепла) на другие части тела называется генерализацией. Вместе с развитием явления генерализации пассивная концентрация на тяжести расширяется до другой руки или одноименной ноги. Обычно тренинг тяжести продолжается до тех пор, пока она не начинает ощущаться более или менее равномерно во всех конечностях. Этого добиваются за период от двух до восьми недель. Тем не менее клинические исследования на многочисленной группе практикующих аутотренинг выявили, что около десяти процентов пациентов не испытывают ощущения тяжести. Этот факт является одной из причин, почему пациентам следует объяснять, что по функции формула тяжести (и другие) является просто техническим ключом для проведения множества различных функциональных изменений в мозговой и телесной системах, а ощущение тяжести может возникать, а может и нет.

Более того, обнаружилось, что пациенту полезно говорить о том, что возникают многочисленные изменения телесных функций (см. раздел по экспериментальным данным), которые замечают не все. Для пациента также важно знать, что согласно экспериментальным наблюдениям упражнения эффективны лишь тогда, когда они выполняются правильно, даже если при этом нет никаких ощущений. Помимо этого терапевту следует знать о терапевтических проблемах, порождаемых различными формами аутогенной разрядки, которая может возникнуть, пока пациент находится в аутогенном состоянии (Geissmann, Jus & Luthe, 1961; Jus & Geissmann, 1962).

Затем добавляется пассивная концентрация на тепле, начинающаяся, например, с формулы "Моя правая рука теплая", которая нацелена на периферическую вазодилатацию (расширение кровеносных сосудов). Обу-славливаясь генерализацией ощущения тепла в других конечностях, тренировка продолжается до тех пор, пока все конечности не становятся одинаково тяжелыми и теплыми. Тренировка тепла может занять еще две- восемь недель.

Научившись вызывать ощущение тяжести и тепла, практикующие продолжают, пассивно концентрируясь на сердечной деятельности, используя формулу "Сердцебиение ровное и размеренное", затем на механизме дыхания: "Дыхание спокойное" и на тепле в брюшной области: "Мое солнечное сплетение теплое". Последнее упражнение физиологически ориентированной стандартной группы касается черепной области, которая должна быть прохладнее остального тела. Здесь применяется следующая формула: "Мой лоб прохладный".

Для эффективного усвоения этих упражнений обычно требуется от четырех до десяти месяцев.

Установка практикующих аутотренинг, пока они мысленно повторяют ту или иную формулу самовнушения, называется "пассивная концентрация". Понятие пассивной концентрации поддается лучшему объяснению при сравнении с тем, что обычно называют активной концентрацией. Обычно такая концентрация понимается как "фиксация внимания", или "высокий уровень эффективности внимания", или "сосредоточение внимания на определенных элементах переживания". Этот тип психической деятельности подразумевает интерес человека, его внимание и целенаправленное вложение умственной энергии и усилий во время выполнения задачи с целью функционального результата.

Пассивная концентрация, напротив, подразумевает непреднамеренную установку во время выполнения задачи с целью функционального результата. Любое целенаправленное усилие, активный интерес или мысль должны избегаться. Непреднамеренная, или пассивная установка практикующего по отношению к психофизиологическим эффектам заданной формулы рассматривается как один из наиболее важных факторов аутогенного подхода. Более того, эффективность пассивной концентрации на заданной формуле зависит от двух других факторов, а именно: а) от мысленного контакта с частью тела, обозначенной формулой (например, правая рука), и б) поддержание в уме устойчивого течения фильмоподобного (вербального, акустического или визуального) представления аутогенной формулы. В начале пассивная концентрация на формуле не должна продолжаться более 30 — 60 секунд. Через несколько недель длительность упражнений доводится до трех-пяти минут, а спустя несколько месяцев — до тридцати и больше.

Состояние пассивной концентрации прерывается применением трехступенчатой процедуры: а) энергичное сгибание рук, б) глубокое дыхание и в) открытие глаз. Обычно указанные действия выполняются последовательно и перемежаются приблизительно одномоментными интервалами. После удовлетворительного овладения стандартными упражнениями практикующий может обучаться изменять болевой порог в тех или иных частях тела или тренировать ощущение времени для пробуждения в заданное время. Можно продолжать терапию, применяя аутогенные принципы при работе со специфическими функциональными расстройствами или даже с определенными органическими заболеваниями. Для удовлетворения терапевтических потребностей при различных функциональных и органических нарушениях — таких, как бронхиальная астма, писчий спазм, геморрой, сотрясение мозга, спазм пищевода, зуд, и др. — было разработано множество специальных техник.

Медитативные упражнения обычно следует начинать лишь после шести-двенадцати месяцев стандартных тренировок, и практикующие должны уметь выдерживать аутогенное состояние продолжительностью до 40 минут без переживания каких-то неприятных побочных эффектов или последствий.

Серия медитативных упражнений начинается с пассивной концентрации на явлениях визуального воображения — например, спонтанное представление определенных цветов. Впоследствии практикующие могут фокусироваться на видении всех цветов, каких пожелают. Овладев этим, они переходят к визуальному воображению объектов. Эта тренировочная фаза может занять несколько недель до получения результатов. Далее практикующие обращаются к упражнению по

воображению абстрактных концепций, таких как "счастье" или "справедливость", в различных чувственных модальностях (музыкальная, цветовая, формообразующая). Еще позже медитируют на собственных чувствах или, наоборот, пытаются вызывать образ другого человека. И наконец, на самом глубоком уровне медитации настраиваются на бессознательное в ожидании от него ответов.

Аутогенную тренировку на медитативном уровне можно применять как так называемую "терапию нирваной" (Schultz, 1932; Schultz & Luthe, 1961) в клинически безнадежных случаях (например, запущенная раковая опухоль) или в отчаянных ситуациях, регулярно возникающих в исключительных обстоятельствах. Также была обнаружена определенная ценность медитативных упражнений для глубинной психотерапии. Было отмечено, что эффект от физиологически ориентированных стандартных упражнений в общем подкрепляется тренингом медитации. Тем не менее упражнения по медитации обычному пациенту не предлагают.

Обычная клиническая терапия сосредоточивается на стандартных формулах в сочетании с конкретными упражнениями и намеренными формулами, созданными специально с целью терапии местных функциональных или органических нарушений.

Экспериментальные данные.

Из экспериментальных данных и клинических результатов нам известно, что пассивная концентрация на стандартных формулах вызывает широкий спектр изменений психического и органического характера. В принципе можно выделить две категории эффектов: немедленные, возникающие во время пассивной концентрации на различных формулах, и появляющиеся в течение недель или месяцев практики аутогенной тренировки. Информация о немедленных эффектах во время упражнений до сих пор не полная. Тем не менее экспериментальные данные позволяют четко определить, что каждая из стандартных формул вызывает физиологические изменения определенных автономных функций, которые координируются диэнцефалическими механизмами.

Во время пассивной концентрации на тяжести неоднократно фиксировалось значительное уменьшение мускульных возможностей (Siebenthal, 1952; Schultz, 1952; Wittstock, 1956; Eiff & Jorgens, 1961). Созвучно с этим Шульц обнаружил значительное уменьшение реакции коленной чашечки во время пассивной концентрации на тяжести в обоих ногах (1932).

Данные по изменениям в периферической циркуляции во время пассивной концентрации на тяжести и тепле отличались у разных независимых авторов (Schultz, 1926, 1932; Schultz, Luthe, 1959; Binswanger, 1929; Stovkis, Renes & Landmann, 1961). Самое обширное исследование было проведено Полценом при университете в Вюрцбурге (Polzien, 1955, 1959, 1962a,b,c). Полцен обнаружил, что повышение температуры тела было более явным в периферических областях конечностей, чем в более ближних. Одновременно были зафиксированы различные изменения ректальной температуры. В зависимости от испытуемого и продолжительности его пассивной концентрации повышение температуры тела, измеренной в пальцах, варьировалось между 0,2 и 3,5 градусами по Цельсию. Эти находки согласуются с другими данными, полученными Сайбенталем и Мюллером-Хегеманном (Siebenthal, 1952; Muller-Hegemann, 1956). Прибегнув к специальному механизму, оба автора независимо друг от друга зафиксировали повышение веса обеих рук во время пассивной концентрации на тяжести. Отмеченное возрастание веса было приписано частично релаксации локальных мышц и частично повышенной циркуляции крови в руках (Schultz, Luthe, 1959).

Не так давно Марханд (Marchand, 1956 — 1961) продемонстрировал, что стандартные упражнения и пассивная концентрация на тепле в области печени вызвали у практикующих аутотренинг определенные изменения уровня сахара в крови. Во время трех первых стандартных упражнений было отмечено небольшое повышение содержания сахара. На четвертом стандартном упражнении ("Мое дыхание спокойное") произошло небольшое снижение уровня сахара, за которым следовал еще один незначительный всплеск во время пассивной концентрации по формуле "Мое солнечное сплетение теплое" (пятое стандартное упражнение). Затем пассивная концентрация на тепле в области печени связывалась со значительным

повышением. Контрольные оценки, произведенные после прерывания упражнения, выявили резкое падение уровня сахара, который тем не менее был несколько выше контрольного замера, сделанного до начала стандартных упражнений. Подсчет белых кровяных телец во время этого исследования (24 испытуемых) показал, что первые четыре стандартные упражнения связывались с легким, но прогрессирующим уменьшением количества белых клеток. Эта тенденция полностью изменилась во время пятого стандартного упражнения и во время пассивной концентрации на тепле в области печени, которая была связана со значительным повышением. Наивысшее количество белых клеток было отмечено спустя три минуты после прекращения упражнения. Последующие измерения соотносились с оценками, произведенными до начала упражнения (Marchand, 1956, 1961).

Различные электроэнцефалографические исследования (Schultz & Luthe, 1959; Geissmann, Jus & Luthe, 1961; Luthe, Jus & Geissmann, 1962; Franek & Thren, 1948; Heimann & Spoerri, 1953; Israel & Rohmer, 1958; Israel, Geissmann & Noel, 1960; Jus & Jus, 1960; Geissmann & Noel, 1961; Jus & Jus, 1961; Luthe, 1962), проведенные во время пассивной концентрации на стандартных формулах, выявили, что определенные стандартные упражнения и аутогенные состояния сопровождались определенными изменениями, сходными, но не идентичными, паттернам, возникающим во время сна или гипноза (Luthe, Jus & Geissmann, 1962; Luthe, 1962).

Согласно наблюдениям Гайзмана и Ноэля (Geissmann & Noel, 1961) во время стандартных упражнений у совершенно расслабленных практикующих не возникало никаких истинных психогальванических реакций; определенные реакции, отмеченные у некоторых испытуемых, по-видимому, провоцировались трудностями в связи с экспериментальным соглашением.

Систематическое изучение изменений в дыхании, возникающих во время стандартных упражнений, выявило значительное снижение частоты дыхания, сопровождаемое постепенным и значительным повышением амплитуды грудного и брюшного дыхания с соответствующим значительным возрастанием соотношения вдоха и выдоха (Luthe, 1958, 1962; Luthe, 1960; Schultz & Luthe, 1959). Более того, было отмечено, что пассивная концентрация на тяжести в конечностях сопровождалась значительным уменьшением полноты дыхания и что различные стандартные формулы способствовали некоторым качественным изменениям дыхательного паттерна практикующих. У астматических пациентов часто наблюдалась почти устойчивая нормализация нарушенного паттерна дыхательной иннервации (Schultz, Luthe, 1959).

Скрытые психологические и топологические связи между дыхательным и циркуляторными механизмами дали повод для дальнейших исследований влияния стандартных упражнений на сердечную деятельность (Schultz, Luthe, 1959), давление крови (Schultz и Luthe, 1959), электрокардиограмму (Schultz & Luthe, 1959, Luthe, 1959; Polzien, 1962b) и определенные переменные, более тесно связанные с метаболическими процессами (Hiller, Muller-Hegemann & Wendt, 1961, 1962; Marchand, 1956; Polzien, 1955, 1959, 1962a, b, c; Schultz & Luthe, 1959). Группа испытуемых показала (Schultz, Luthe, 1959; Luthe, 1960), что пассивная концентрация на тяжести вызывает легкое, но заметное ослабление сердцебиения (5 — 10%) и тенденцию к понижению кровяного давления. У пациентов с повышенным кровяным давлением, регулярно практикующих два первых стандартных упражнения, обычно происходило значительное понижение систолического (10 — 25%) и диастолического (5 — 10%) кровяного давления (Schultz, 1959; Luthe, 1960).

Различные авторы сообщили об электрокардиографических изменениях во время аутогенной стандартной терапии (Schultz & Luthe, 1959; Luthe, 1960; Jus & Jus, 1960; Geissmann & Noel, 1962; Polzien, 1962b; Schultz & Luthe, 1961). Можно сделать соответствующее заключение, что во время пассивной концентрации на тяжести (и тепле) работа сердца обычно замедляется. Однако в нескольких случаях было отмечено и повышение сердцебиения. Эта парадоксальная реакция связывалась с аутогенной разрядкой (Luthe, 1961, 1962; Luthe, Jus & Geissmann, 1962).

Более современное исследование, проведенное в Вюрцбургском университете, подтвердило эффект нормализации стандартных упражнений в отношении определенных гиперпороговых состояний (Polzien, 1962a). Другие экспериментальные исследования имели дело с влиянием аутогенной тренировки на работу тела, а в

университете Лейпцига добились окончательного выздоровления (Hiller, Muller-Hegemann & Wendt, 1961, 1962).

Короче говоря, экспериментальные данные указывают, что пассивная концентрация на физиологически ориентированных формулах влияет на автономные функции, которые координируются диэнцефаллическим механизмом. И клинические результаты, и экспериментальные данные показывают, что аутогенная тренировка действует в высокодифференцированной сфере телесной саморегуляции и что с помощью аутогенных принципов можно эффективно использовать человеческий мозг для влияния на определенные телесные и психические функции. Очевидно, что этот тип психофизиологических манипуляций требует надлежащей тренировки, адекватных базовых медицинских знаний, критичного подхода и систематического контроля за лечебными эффектами (Luthe, 1961). Более того, я надеюсь, вполне понятно, что аутогенная тренировка — не простая техника релаксации и не самостимулирующий подход того типа, который используется Куэ¹⁹.

Долгосрочные эффекты, происходящие от регулярной практики стандартных упражнений, разнообразны и зависят в основном от психофизиологических особенностей индивида и характера его состояния. Можно сказать, что развивается последовательный процесс многомерной оптимизации. Этот процесс отражается в психодинамических изменениях, которые можно подтвердить физиологическими измерениями и проективными тестами.

В связи с сообщениями о постепенных изменениях в поведении пациента (Schultz, 1959; Luthe, 1958, 1962d) мной был выявлен характерный паттерн изменений в проективной продукции, например по тесту "Завершение рисунка": прогрессивная специализация проективного реагирования, повышение продуктивности, больше штриховок, проработка деталей, больший нажим в линиях, увеличение динамических качеств, улучшение целостности и композиции рисунка, меньшая ригидность, уменьшение подавлений, возрастание скорости выполнения и лучшая адаптация к различным стимулам. Подобные изменения наблюдались и при выполнении теста "Нарисуй человека" (Luthe, 1958).

Заключение о скачке прогрессивного улучшения пациента после четырех-восьми месяцев регулярной практики стандартных упражнений объективно отражается в результатах контрольных тестов, которые я проводил с регулярными интервалами во время аутогенной стандартной терапии. Что касается этих клинических заключений, то особенно интересно, что ЭЭГ тоже выявляет значительные различия между практикующими стандартные аутогенные упражнения от двух до четырех месяцев и теми, кто практикует их в течение более длительного периода (Geissmann, Jus & Luthe, 1961; Luthe, Jus & Geissmann, 1962). Диаграммы ЭЭГу испытуемых, практикующих аутотренинг от двух до четырех месяцев, похожи на ЭЭГ-диаграммы, свойственные человеку в предсонном состоянии. Диаграммы же нормального состояния испытуемых с более длительным стажем аутотренинга (6 — 36 месяцев) очень быстро сменяются на диаграммы со следующими характеристиками: а) выравнивание базовой линии с тета-колебаниями; б) возрастание скорости колебания альфа-волн (1 ед/мин); в) короткие пароксизмальные всплески тета-волн (Geissmann, Jus & Luthe, 1961; Luthe, Jus & Geissmann, 1962; Franek & Thren, 1948; Heimann & Spoerri, 1953; Israel & Rohmer, 1958; Israel, Geissmann & Noel, 1960; Jus & Jus, 1961; Luthe, 1961e; Luthe, 1961b).

Эти электроэнцефалографические различия между коротким и длительным периодом тренировок, по-видимому, указывают, что регулярная практика стандартных упражнений продолжительное время приводит к определенным функциональным изменениям в мозгу практикующего.

Клинические и экспериментальные наблюдения, собранные за последние тридцать пять лет, указывают, что физиологические изменения, возникающие во время аутогенных упражнений, имеют крайне сложный и дифференцированный характер, включая автономные функции, которые координируются диэнцефаллическими

¹⁹ Пассивная концентрация на аутогенных стандартных формулах (или любых других) - очень сильное "вмешательство" в "нормальное" функционирование. Даже испытания первой стандартной формулы следует избегать до тщательного медицинского или психодинамического обследования и консультации с терапевтом, получившим адекватный практический опыт с этим методом. Если аутогенные техники применяются без тщательной адаптации к каждому конкретному случаю, могут быть нежелательные последствия.

механизмами. Физиологические изменения, возникающие во время стандартных упражнений, связаны с фактом, что регулярная практика аутогенной тренировки в течение длительного периода времени оказывает нормализующее влияние на множество телесных и психических расстройств. Обобщив экспериментальные и клинические данные, я предположил (Schultz, 1959; Luthe, 1960; Luthe, Jus & Geissmann, 1962), что ключевой терапевтический фактор заключается в самовнушаемых (аутогенных) модификациях кортико-диэнцифаллических взаимосвязей, которые позволяют естественным силам восстановить свои ограниченные в других случаях способности к саморегуляторной нормализации. По-видимому, напрямую вовлечено функционирование всей нейрогуморальной оси (кора, таламус, ретикулярная система, гипоталамус, гипофиз, надпочечники), а терапевтический механизм не ограничивается либо только телесными, либо только психическими функциями.

10. Марихуана (каннабис): фактические данные.

Комитет по изучению проблемы форума гуманистов Брюйна

Термин "психоделика" придумал Хамфри Осмонд, и буквально он означает "проявляющийся в уме". Осмонд считал, что такие термины, как "галлюциноген" или "психотомиметик", обычно используемые для описания эффектов ЛСД-25, вводят в заблуждение: они описывают наркотические эффекты, достигаемые в специальных психологических обстоятельствах, не слишком характерных для этого.

Подразумевалось, что этот термин будет эмоционально нейтральным, но он все же приобрел позитивно-эмоциональное искажение: психоделик — это "хорошо". Тем не менее поскольку лучшего термина для общего употребления не придумали, психоделик стал широко использоваться для определения ИСС, которые могут нам продемонстрировать кое-что о (возможных) способах, какими может функционировать мозг.

Разделение психоделических препаратов на "второстепенные" и "основные" в этом и последующих разделах — нечто искусственное, поскольку эффекты от наркотиков, отнесенных к разным группам, могут пересекаться. Тем не менее разграничение необходимо.

Тип наркотиков, которые классифицируются здесь как второстепенные психоделические, характеризуется одним (или более) из следующих свойств: 1) большинство из принявших наркотики вполне способны удерживать волевой контроль над испытываемыми наркотическими эффектами; 2) продолжительность действия наркотика обычно короткая; 3) побочные действия в целом слабые или несущественные; 4) эффект от наркотического опыта редко силен настолько, чтобы вызвать у принявшего препарат активное привыкание и заставить его убеждать других в том, что им тоже нужно испытать его на себе; 5) эти свойства делают данный тип наркотиков вполне подходящим для исследовательских целей — в большинстве случаев здоровью испытуемых ничего не угрожает, сложные и дорогие схемы для предохранения испытуемых не так необходимы, как при использовании основных психоделиков.

Чтобы сделать разницу между второстепенными и основными психоделическими наркотиками более очевидной, я бы отнес к первым следующие психоделики: марихуана, шотландский ракичник, двуокись углерода и закись азота (веселящий газ). Типичными примерами основных психоделических наркотиков стали бы ЛСД-25, мескалин, псилоцибин, гармалин (яхе, телепатин), диметилтриптамин (ДМТ) и диэтилтриптамин (ДЭТ).

Можно легко оценить современный уровень научного знания о второстепенных психоделиках, констатируя, что они почти не изучены, даже несмотря на их потенциальную популярность.

Недостаток исследований по второстепенным психоделикам представляет собой большое упущение, т. к. потенциал использования знания о них очень высок. К примеру, субъекты под их воздействием часто отчитываются о своем состоянии,

непосредственно осознавая определенные психические функции, обычно бессознательные. Это наиболее захватывающий источник построения гипотез о психическом функционировании, а само по себе это представляет важные феноменологические данные. Кроме того, некоторые из второстепенных психоделиков, по-видимому, освобождают ассоциативные процессы, делая маловероятные ассоциации более правдоподобными. Возможно, это весьма целесообразный способ развития креативности или обхождения некоторых защитных механизмов в психотерапевтическом курсе. Помимо прочего, многие американцы сегодня используют второстепенные психоделики, особенно марихуану, для отдыха: считается, что ИСС, вызываемые этими наркотиками, весьма приятны. Многие рассматривают эту ситуацию с опасением, другие с восторгом, но с точки зрения общественного запроса на контроль за этой тенденцией мы настолько невежественны в отношении основных эффектов большинства второстепенных психоделиков, что сегодня можем лишь запрещать или "воспитывать", пребывая в неведении и во власти эмоциональной истерии.

Данная статья — это компиляция фактов о марихуане, представленных на форуме гуманистов Брюйна "Марихуана (каннабис): фактические данные". Это обсуждение научных знаний о марихуане, пусть даже весьма скудных, очень необходимо, ибо большинство ученых ничего об этом не слышали, кроме искажающей факты и лживой пропаганды, поступающей из правительственных отделов по наркотикам. Несмотря на невероятно серьезные юридические взыскания за простое владение марихуаной, существующие во многих штатах²⁰, надежные исследователи сегодня оценивают ситуацию так, что где-то 1 — 5 млн. американцев курят марихуану, и их количество быстро растет (Fort, 1965; Goldstein, 1966). В США закон о марихуане был принят без всякого обращения к доступным научным данным об эффектах этого наркотика. Очевидно, что существует тенденция к легализации курения марихуаны, в особенности из-за того, что сейчас она в ходу у большинства представителей среднего класса, политически влиятельных людей.

* * *

Марихуана не наркотик. Хотя калифорнийское законодательство и называет ее наркотиком, фармакологически она отличается от семейства опиумных производных и синтетических наркотиков (Wolstenholme, 1965; Watt, 1965-Garattim, 1965).

Использование марихуаны не приводит к привыканию и не вызывает никакой физической зависимости. (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Allentuck & Bowman, 1942; Freedman & Rockmore, 1946; Fort, 1965a, 1965b; Комитет при губернаторе зоны Панамского канала, 1933; Phalen, 1943; Комиссия по индийским конопляным наркотикам, 1894; Watt, 1965; ООН, 1964a, 1964b).

²⁰ В момент написания этой статьи легальное исследование с марихуаной было практически невозможно, за исключением представленных здесь. Недавно мы письменно обращались в Федеральное бюро по наркотикам с вопросом о том, как уважаемые ученые могут получить разрешение, необходимое для исследования с марихуаной. В ответе говорилось, что это возможно в рамках федерального законодательства (однако возмутительные отчетные процедуры, необходимые, чтобы имелась возможность серьезно оштрафовать исследователя или заключить его в тюрьму за хранение наркотиков, не упоминались), но что федеральный закон также требует соблюдения законодательства штата, и вот уже в течение тридцати лет всем в этой сфере приходится переступать через закон штата Калифорния. Основным исключением является федерально спонсированное исследование. В 1967 финансовом году федеральное правительство потратило более 700 тысяч долларов на исследование марихуаны. Некоторые из этих исследований были посвящены активному компоненту марихуаны, тетрагидроканнабинолу, который классифицируется как новый исследуемый наркотик, владение которым (пока) не запрещено местным и федеральным законодательством. Большинство остальных этих исследований, судя по отчетным статьям, были ориентированы на следующей теме: "Какое психическое заболевание может спровоцировать человека на курение марихуаны?" По-видимому, предоставленные средства трагически бездумно, т. к. исследовались второстепенные переменные, влияющие на использование марихуаны. Основным фактором, к которому обычно подводились все данные, было простое удовольствие. Любой курящий марихуану скажет вам, что это достаточно приятно. Некоторые исследования, вероятно, походили на изучение проблемы, почему люди едят бифштексы: они занимались семейной историей, проявляемой тревогой, порядком рождения, личными связями и т.д., без всякого понимания, что мясо — приятное на вкус. Таким образом, в настоящее время перспектива для исследования марихуаны достаточно бедна. Надеемся, что рост социального давления в отношении легализации марихуаны сделает подобные исследования возможными.

У небольшого процента принимающих марихуану может развиваться "психологическая зависимость", но для этого должна иметься предрасположенность. В своей статье "Зависимость от гашиша" Уотт (1965, стр. 65) приходит к следующему заключению: "Привычка стадная, и от нее легко отказаться. Дефект личности и начинающееся или существующее психотическое расстройство являются основными факторами, лежащими в основе формирования привычки".

Марихуана не вредит здоровью принимающего ее. Даже при ее длительном использовании она не вызывает психического или физиологического ухудшения (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Freedman & Rockmore, 1946; Fort, 1965a, 1965b; Комитет при губернаторе зоны Панамского канала, 1933; Phalen, 1943; Комиссия по индийским конопляным наркотикам, 1894; Becker, 1963).

Марихуана не склоняет к агрессивному поведению. Наоборот, ее использование сдерживает агрессию, она действует как "транквилизатор" (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Fort, 1965a, 1965b; Комитет при губернаторе зоны Панамского канала, 1933; Phalen, 1943, Garattini, 1965).

Марихуана не "ведет" и не "способствует" использованию вызывающих зависимость наркотиков. 98% употребляющих героин начинали с курения табака и потребления алкоголя! (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Fort, 1965a, 1965b; Комитет при губернаторе зоны Панамского канала, 1933; Phalen, 1943, Garattini, 1965).

Марихуану производят из индийской конопли, которая раньше выращивалась в Соединенных Штатах в больших количествах для производства канатов и которая до сих пор свободно произрастает во многих регионах. Еще несколько лет назад она была основным компонентом птичьих кормов, продаваемых в магазинах. Из листьев и верхней части растения изготавливают каннабис (общеизвестный в западном полушарии под именами марихуана, травка (grass), котелок (pot)); смола и цветочная пыльца, в которых сконцентрировано максимальное количество активных ингредиентов, являются источником гашиша (Wolstenholme, 1965).

Описаны следующие эффекты курения марихуаны: эйфория, снижение усталости и снятие напряжения, а также повышение аппетита, искажение восприятия времени, повышение уверенности в себе и иногда избавление от некоторых запретов, как при алкогольном опьянении (Fort, 1965). Кроме этого, часто сообщают об эффекте повышенного осознания цвета и эстетической красоты и выработке новых богатых мысленных ассоциаций. Некоторые принимающие марихуану называют свой опыт "психоделическим": прием наркотика может повысить осознание или расширить взгляд на мир, себя, жизнь и т.д. Тем не менее марихуана отличается от ЛСД — очень сильного психоделика. В то время как ЛСД кардинально меняет мышление и перспективу, обычно ошеломляя употребляющего повышенным осознанием, марихуана "предлагает" или указывает путь к умеренно углубленному сознанию. Принимающий каннабис вправе воспользоваться этой возможностью или отказаться от нее, по мере их проявления (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Fort, 1965a, 1965b; Комитет при губернаторе зоны Панамского канала, 1933; Goldstein, 1966; Becker, 1963; De Ropp, 1957; Комиссия по индийским конопляным наркотикам, 1894).

Фармакологические исследования марихуаны и тетрагидроканнабинола (основной активный ингредиент) до сих пор не позволяют делать определенных выводов из-за собственной неудовлетворительности и из-за сложности влияния этого наркотика на человеческий мозг. Гараттини (Garattini, 1965) провел испытание на крысах в лабиринте и обнаружил, что марихуана не вызывала никаких изменений либо привела к очень незначительным ухудшениям. Карлини и Крамер (Carlini & Kramer, 1965) выявили, что крысы проходили через лабиринт гораздо быстрее после введения им экстракта марихуаны. В растении марихуаны представлено множество активных ингредиентов, и они могут отличаться по концентрации (т. е. один из компонентов является седативным, другой эйфорическим/психоделическим) (Wolstenholme, 1965; Watt, 1965; Carlini & Kramer, 1965).

Как и в отношении других психоделиков, эффекты марихуаны отчасти зависят от того, как человек понимает, использует и учится их развивать. Согласно указаниям многих исследователей философско-психологических эффектов, большое значение имеет окружение ("обстановка"). Многие не испытывают никаких эффектов при первой попытке курения марихуаны, но во второй, третий раз или позже они их

ощущают. Каждому следует изучить эффекты, прежде чем использовать их для собственного блага (Becker, 1963; Fort, 1965a; Комиссия по индийским конопляным наркотикам, 1894).

Несколько лет назад была произведена оценка, согласно которой количество употребляющих марихуану составляет в Соединенных Штатах несколько сотен тысяч человек, включая многочисленных представителей среднего класса (Fort, 1965a, 1965b). В 1960-е, однако, произошло резкое увеличение числа потребителей марихуаны, особенно среди "респектабельных" людей: небогатых представителей высших учебных заведений, артистов, писателей, интеллектуалов и т.д. Согласно отчету, посвященному студенчеству (Goldstein, 1966), приблизительно 15% студентов колледжа употребляли или употребляют марихуану, в то время как в некоторых высших школах больших городов этот показатель достигает 30 — 60%. В той же статье говорится, что потребление марихуаны становится "респектабельным" занятием, и это позволяют себе члены студенческих правлений, общин и клубов (Fort, 1965a, 1965b; Irwin, 1966; Goldstein, 1966).

Курение марихуаны не представляет социальной опасности. По этому вопросу было проведено четыре независимых официальных исследования, объединенных в одно большое, следующими комитетами: по марихуане при мэре Нью-Йорка в 1944 году, армейского департамента здоровья США, еще одним армейским, занимающимся проблемой влияния наркотика на дисциплину, и при Британском правительстве для изучения эффектов марихуаны в Индии, где она повсеместно употребляется и употреблялась, как у нас алкоголь. Все эти исследования пришли к заключению, что марихуана не является разрушающей для пользователя и для общества, и поэтому ее нельзя запрещать законом. Политическое и экономическое давление не позволили властям Нью-Йорка привести рекомендации комитета при мэре — большая часть политического давления исходила от Гарри Эслингера (Harry J. Aslinger), первого уполномоченного США по наркотикам (Комитет по марихуане при мэре Нью-Йорка, 1944; Phalen, 1943).

Ввиду того, что марихуана безопасна и не так вредна, как табак или алкоголь (отравляющие тело и вызывающие привыкание) и что нет никакого основания для легализации двух последних, представляющих собой страшные наркотики, когда первый, безопасный, находится вне закона, юристы оспаривают существующее законодательство. В одной из редакций к такому закону значится: "Податель апелляции настаивает, что классификация марихуаны как наркотика в разделе 1101 (d) Кодекса о защите здоровья и закон о запрете марихуаны основываются на произвольной и неразумной классификации, не имеющей никакого обоснованного отношения к здоровью населения, его безопасности, благосостоянию и морали... Классификация марихуаны как наркотика неконституциональна и недействительна и нарушает предусмотренные Восьмой поправкой меры предосторожности против жестокого и бессмысленного наказания и статью Законного порядка Конституции Соединенных Штатов".

Среди представителей власти, желающих легализовать марихуану, были медицинские доктора, юристы, психологи, социологи и даже некоторые религиозные лидеры. Бишоп Пайк (Bishop Pike), например, предложил релегализацию. В передовице "Ланцеты", британского медицинского журнала 1963 года, не было названо ни одной достойной причины, почему следует запретить марихуану, но имелись веские аргументы, почему ее нужно легализовать (Irwin, 1966).

Большинство представителей власти тем не менее против релегализации марихуаны. Главным образом это правоохранительные органы или политики (например, министр юстиции Калифорнии). Хотя они редко называют аргументированные причины своего упорствования в запрете марихуаны, те, кто пытается это сделать, предлагают либо необоснованные "мнения", либо совершенно ошибочные данные. Было время, когда правонарушители, беря пример с представителей правоохранительных органов, оправдывали свои преступления употреблением марихуаны. Вымысел взаимосвязи между марихуаной и преступлением был подробно описан (если и существует хоть какая-то корреляция, то она негативная — среди пользователей марихуаны статистика преступлений намного ниже, чем можно было бы ожидать (Fort, 1965a, 1965b; Phalen, 1943; Anslinger, 1932; Irwin, 1966; Blum & Wahl, 1965; Boyko, Rotberg & Disco, 1967; Laurie, 1967)).

Гарри Энслингер — не из тех, кого можно запугать простыми фактами, включая следующие его заявления перед комитетами Конгресса США, полностью противоречащие друг другу: "Комиссия — ничего, что многие преступники, предстающие перед судом, заявляют, что при совершении преступления находились под воздействием марихуаны и что это оправдание обычно безосновательно и используется ими, чтобы добиться смягчения приговора, — считает, что ссылка на воздействие марихуаны во время совершения любого преступления не должна смягчать меры наказания" (Anslinger, 1932). "Комиссия по наркотикам осознает большую опасность марихуаны вследствие нанесения ею определенного ущерба умственным способностям и факта, что ее продолжительное употребление прямо приводит в психиатрическую лечебницу". Даже без помощи Энслингера аргументы против свободного употребления марихуаны противоречивы и большей частью не способны представить доказуемые факты.

Изучая политические установки к "наркотикам", Блум и Валл (Blum & Wahl, 1965) обнаружили большое расхождение между мотивами для запрета марихуаны.

Некоторые чиновники просто считают, что, хотя марихуана и не так опасна, как алкоголь, общество (и закон) не одобряют ее. Мотивы для запрета марихуаны включают претензии, начиная с той, что она провоцирует криминальное поведение (что постфактум справедливо, поскольку само употребление марихуаны — "преступно"), заканчивая обвинением, что она опаснее алкоголя, поскольку не оказывает разрушительного действия на поведение и поэтому ее сложнее обнаружить.

Многие "экспертные" группы, включая Экспертный комитет по наркотикам, вызывающим зависимость, при Всемирной организации здравоохранения, склонны увековечивать неправильную информацию по марихуане по причине скудных данных (Энслингер многие-многие годы был спикером США в ООН) и консервативного нежелания "смягчить" или изменить прежнюю политику. Но все же за последние несколько лет Всемирная организация здравоохранения сменила свою позицию в отношении марихуаны на более прогрессивную. В 1964 году Экспертный комитет предложил пересмотреть определения типов наркотической зависимости, что и было постепенно проделано. Новое определение "зависимости от каннабиса" было следующим: "1) желание (или потребность) к повторным употреблением наркотика вследствие его субъективных эффектов, включая ощущение обогащения возможностей; 2) небольшая (или отсутствует) склонность повышать дозу, поскольку развивается слабая толерантность либо ее нет, 3) психическая зависимость от эффектов наркотиков, связанная с субъективным или индивидуальным восприятием этих эффектов, 4) отсутствие физической зависимости, ибо явного и характерного синдрома абстиненции в случае, когда прекращается принятие наркотика, нет" (ООН, 1964b). Фактически Комитет сообщает, что нет никаких причин держать марихуану под запретом: то, как он охарактеризовал зависимость от марихуаны, можно легко заменить определением "нравится" (т. е. естественная склонность повторять приятный безобидный опыт). Настоящая зависимость от марихуаны встречается необычайно редко и полностью зависит от существующих изначально психологических проблем — и даже это не "дурная привычка" (Watt, 1965; ООН, 1964b).

Как было отмечено многими исследователями, ученые, так же как и правительственные группы, проводившие серьезные исследования влияния марихуаны на индивида и общество, отказались осудить ее или поддержать законодательную инициативу с целью ее запрета; правоохранительные группы, с другой стороны, включая экспертов по наркотикам, конечно же, очень осторожно готовы допустить какие-то из этих данных к обсуждению. Вопреки им на заседании Конференции по наркотикам в Белом доме (27 — 28 сентября 1962) было сказано: "Мнение коллегии об опасности марихуаны по сути преувеличено, и серьезные юридические взыскания, налагаемые на случайного пользователя или хранителя наркотиков, слабо учитывают социальную перспективу. Хотя долгое время и считалось, что марихуана подталкивает людей к совершению сексуальных насилий и других антисоциальных действий, для подтверждения этого свидетельств недостаточно. Толерантность и физическая зависимость не развиваются, и не возникает синдрома абстиненции" (ООН, 1965, ООН, 1963).

11. Воздействие марихуаны на сознание.

Аноним

Состояние кайфа от марихуаны обычно длится два-три часа, во время которых может возникнуть огромный спектр эффектов, различающихся и по интенсивности, и по качеству. Типичный и самый примечательный эффект — интенсификация ощущений и обострение чистоты восприятия. Что касается зрения, то цвета становятся ярче, обстановка обретает большую глубину, схемы — большую очевидность, а отношения между фигурой и фоном становятся более отчетливыми и легко обратимыми. Другие сенсорные модальности не приходят к такой мере, как в отношении визуальной стимуляции, но все впечатления становятся более интенсивными. Звуки приобретают большую отчетливость, и принявший марихуану различает такие, на которые в другом состоянии не обратил бы внимания. Музыка в записи и при живом исполнении воспринимается с повышенной точностью и так, будто расстояние между ее источником и слушателем меньше реального. Вкусовые и обонятельные ощущения тоже обостряются. Аромат приправ превращается в сокровищницу для восприятия, а пища обнаруживает богатое разнообразие вкусов.

Рецепторы кожи тоже подвергаются воздействию. Она становится более чувствительной к жаре, холоду и давлению. Боль вызывает парадоксальные эффекты. Если внимание отвлечено от болевого участка, то чувствительность к боли уменьшается. Но ее осознание от таких повреждений, как ожог или порез, часто длится дольше обычного, даже принимая во внимание изменение восприятия времени под действием марихуаны.

Различение проприоцептивных реакций обостряется. Принявший марихуану способен осознавать обычные автоматические бессознательные напряжения мускулов, малые движения, обратную связь, контрольные процессы и ощущения физического комфорта или дискомфорта. Это может восприниматься чрезвычайно ясно и отчетливо.

Такие эффекты различаются в зависимости от индивида и ситуации. Иногда одна модальность становится доминирующей, иногда различные эффекты сменяют друг друга, а иногда кажется, что ничего не происходит. Направлением или модальностью эффекта часто можно манипулировать, если умышленно стимулировать себя, например, слушать музыку или рассматривать картину. Тем не менее такие обстоятельства не обязательно оказывают влияние на восприятие, если человек и в другой ситуации не готов реагировать на выбранный стимул. Чаще всего эффекты сами привлекают к себе внимание. Принявший марихуану наблюдает за своими переживаниями в ситуации и понимает, что стимулы переживаются им не так, как обычно. С другой стороны, некоторые сенсорные модальности могут функционировать в обычной манере без изменений, не усиливаясь и не ослабляясь по интенсивности.

Человек — самый важный детерминант того, как происходит расширение восприятия. Некоторые люди ориентируются в первую очередь на визуальные стимулы и визуальное мышление, другие — на звуки, третьи — на тактильные ощущения. В нашей культуре визуальная ориентация представляется преобладающей; аудиальное и тактильное мышление распространены меньше. Вероятно, сенсорная интенсификация в состоянии кайфа от марихуаны в наибольшей степени будет отмечаться в преобладающей сенсорной модальности потребителя; она, конечно, будет реагировать особым образом по сравнению с менее используемыми способами восприятия.

Другой фактор, влияющий на реагирование, заключается в том, что людям, незнакомым с действием марихуаны, приходится "учиться" иному восприятию переживаний. То есть кто-нибудь заставляет их различать изменившееся восприятие, демонстрируя им объекты, включая музыку и привлекая их внимание к изменениям в визуальных образах и звуках. После этого они начинают сознательно распознавать перцептивные изменения. Эта вводная процедура подвела социолога Х.С. Бекера (Becker, 1963; частичная публикация в Solomon, 1966) к заключению, что большинству эффектов марихуаны обучаются, а не испытывают их спонтанно. Он полагает (совершенно точно, я уверен), что пользователь должен учиться замечать эти эффекты, классифицировать их и согласовывать с общим опытом использования

наркотика. Во многих случаях то, что узнается, — не новый вид восприятия, а осознание изменения в восприятии. Некоторые люди замечают, что они делают, в смысле наблюдения за собственным видением. И неудивительно, что многим нужно учиться, как осознавать самих себя переживающими опыт, сличая текущее восприятие с памятью и ожиданиями.

Внутренние психологические потребности пользователя тоже влияют на его реакцию. Страх перегрузки слишком большим объемом входящей информации часто сокращает любые изменения до таких, с которыми пользователь способен справиться, либо допускает изменения только одного вида. Страх утраты контроля над восприятием переживаний может подавить большинство эффектов и даже приглушить реакции, доведя их до ненормально низкого уровня. С другой стороны, эмоциональная увлеченность какой-то частью окружения может усилить ее восприятие. Внутренние физические потребности тоже влияют на реакцию, например, голод может усилиться настолько, что человек, достигнув состояния кайфа, обнаруживает себя голодным, как волк.

У принимающего марихуану первые несколько раз сенсорные изменения возникают не сразу, а постепенно. Сначала он может заметить усилившуюся яркость и чистоту цветов, затем звуков, еще позже — визуальных структур, например картин или рисунков. (В состоянии кайфа от марихуаны двухмерные фотографии и кинофильмы могут восприниматься в трех измерениях, и при определенных условиях этот навык можно перенести и в нормальное состояние.) Затем может прийти непосредственное восприятие проприоцептивных ощущений. Во время одного или нескольких состояний кайфа возможен любой порядок следования эффектов. Обычно эффекты развиваются до определенных уровней, а затем стабилизируются без дальнейшего усовершенствования. Мне известны несколько человек, которые в состоянии кайфа слушают музыку, и это их основная цель и, очевидно, единственное достижение.

Существуют два состояния сознания, связанных с этими сенсорными эффектами. Основной можно назвать чистым сознанием. В этом состоянии человек осознает свои переживания со всей полнотой и ясностью, но совершенно обходится без мышления, манипулирования или толкования. Чувства наполняют внимание человека, которое остается пассивным, но впитывает происходящее, обычно переживаемое интенсивно и немедленно. Опыт чистого сознания не связывается с происходящим.

Другое состояние сознания можно назвать осознанным умозаключением, когда сенсорный опыт связывается со значениями, планами, функциями, решениями и возможными действиями. Это наш нормальный тип восприятия и то, как мы обычно ведем себя в повседневной жизни. Мы не ощущаем мир напрямую, а инкорпорируем его с нашими воспоминаниями, значениями и целями. В состоянии чистого сознания объекты переживаются как сенсорные качества без вторжения интерпретаций. Существуют примеры этого в обычной жизни. Ощущение сексуального оргазма, вероятно (и надеюсь, в действительности), испытывается при помощи чистого сознания. Красота природы — цветов, гор, океанов и солнечного заката — это то, что переживается с позиции сознания без участия мышления.

Эти два процесса сознания были описаны Чарльзом Соллеем и Гарднером Мерфи (Solley & Murphy, 1960, гл. 14) как нерефлексивное и рефлексивное сознание. Алан Уоттс сравнивает состояние сознания со светом внимания, который обнаруживает широкое поле и озаряет все, что там есть. Осознанное умозаключение он сравнивает с прожектором, который наводится и может направляться даже на более узкую область. Это хорошая аналогия, указывающая, что в состоянии сознания не происходит никакого намеренного контроля, хотя иногда это тот случай, когда воспринимаемая область при сознании может быть маленькой, но насыщенной множеством деталей.

Состояние сознания можно назвать "неизбирательным", поскольку выбор — это часть сознательных функций. Решение, принятое за пределами сознания, нельзя назвать решением "по выбору", поскольку выбор требует сознательных действий. В состоянии прямого сознания не делается выбор, не принимаются решения и не происходят действия. Течет поток чувств, и человек осознает то, что происходит; если он действует, то делает это без сознательного решения двигаться. (То есть действие регулируется не так, как происходит при сознательном мониторинге за воспринимаемым опытом.) Когда становится необходимым более сложное действие,

активируется сознательное внимание, и ощущение используется как стимул, критерий или информация для выбора, планов или действий.

Сознание не всегда переживается под воздействием марихуаны в чистом виде, а часто смешивается с некоторым, хотя и уменьшенным, сознательным вниманием. Осознание, сознательное умозаключение или осознанное внимание подключают связанную функцию, которая отслеживает опыт во взаимосвязи с прошлыми переживаниями, запомнившимися образами, воспоминаниями, ожиданиями, планами, целями и т.д. Этот вид осознания может проникать в состояние сознания более низкого уровня. Тем не менее, когда сознание заполняет внимание, — это "потерянность" в опыте, когда часто даже нельзя запомнить, что происходит. По-видимому, это состояние, в котором функции осознания не присутствуют, и весь опыт происходит на уровне сознания. Регистрация сознания, внимания и памяти явно не задействуется. (Возможно, внимание имеет место, но либо не запоминается, либо память не доступна для осознания.) Такое состояние чистого сознания располагается на одном конце континуума различных уровней активности сознания, а на другом конце — состояние, в котором содержание сознания используется для решений, планов, выводов и т.д. и его первичные чувственные качества не испытываются: это информация, а не переживания.

Приведенный анализ предлагает обоснование для чувственного расширения под воздействием марихуаны, перевода внимания от процессов сознания к процессу сознания. Мы обычно считаем внимание синонимом сознания, но это ненадежное сходство. Сознание, по-видимому, нечто большее, чем внимание, но мы не можем описать сознание без внимания. Возможно, энергия внимания перемещается в сенсорные процессы и затрачивается меньше на сознательные процессы принятия решений и обдумывания. Если такое происходит, то должно обеспечиваться намного больше энергии для отслеживания чувственных данных, и мы можем ожидать, что чувственный опыт станет более ярким и детализированным.

Интенсивность чувственного опыта, по-видимому, связана с общей пропорцией или объемом внимания, вовлеченного в процесс. Если в сознательных и бессознательных процессах принятия решений, запоминания, оценки и т.д. задействуется внимание, то для сознания чувственного опыта его становится меньше. Таким образом, одной из возможных причин чувственного расширения при воздействии марихуаны является перемещение энергии внимания от сознательных процессов к процессам сознания, которые расширяют переживания.

Искажение времени.

Существует еще один немедленный эффект от марихуаны помимо чувственного расширения — изменяется восприятие времени. События длятся гораздо дольше: Первый Бранденбургский концерт Баха, к примеру, — много часов. Создается впечатление, что прошло не менее часа, когда в реальности — всего 25 минут. Мысленные фантазии человека продолжительны и сложны, но занимают всего несколько минут реального времени. В этом состоянии воображение и музыка не ускоряют свой темп, он сохраняется, хотя часто протекают более плавно и отчетливо. Возникает ощущение, что внешнее время замедляется, тогда как скорость протекания внутренних переживаний остается прежней. Речь идет не об ощущении скорости или быстроты, а только о том, что внутреннее время употребившего марихуану расширяется.

В нормальном опыте есть сходные эффекты. При скучной беседе кажется, что время течет медленнее, и человек думает с тоской: "Неужели прошло всего пять минут с тех пор, как я последний раз взглянул на часы?"

Здесь уместно обратиться к методу, использованному Линном Купером (Cooper, 1956) для внушения временного искажения под гипнозом. Метроном устанавливается на частоту один удар в секунду. Загипнотизированному говорят, что скорость работы метронома замедляется на один удар в две секунды, в пять секунд и, наконец, в одну минуту. Теперь формально или умозрительно мы можем считать, что внутренний темп испытуемого остался прежним, а внешнее время относительно него замедлилось. Увеличилась ли в действительности собственная скорость испытуемого? Я не знаю и не могу предложить подходящего критерия для определения этого. Исследование

мозговых волн показывает, что основной альфа-ритм может возрасти в условиях мерцающего света (т. н. световое движение), но не намного и даже не в два раза от нормального ритма. Испытуемые Купера сообщали, что действительно много раз мысленно приходили к заключению о расширении личного времени, в частности при подсчете воображаемых объектов. Возможно, это подходящая галлюцинация, а может быть, точное описание их действий. (Даже решение настоящих задач нельзя считать валидным тестом, поскольку гении в подсчете могут решать и самые сложные задачи почти мгновенно, и эта способность может быть им доступна и под гипнозом, хотя, насколько мне известно, об этом факте не сообщалось ни в связи с действием марихуаны, ни в связи с гипнозом.) В условии применения этой гипнотической техники, так же как под воздействием марихуаны, субъективное переживание времени разобщается с обозначенным на часах реальным временем.

Этот эффект от действия марихуаны аналогичен эффектам в визуальной и звуковой модальностях. Визуальные сцены часто обретают большую глубину, различаемые звуки становятся более объемными. То же самое и со временем — происходит расширение временной материи, так что начинаешь ощущать его глубину, вместо привычной двухвекторной направленности его течения. Иногда принимающие марихуану объясняют это тем, что происходит очень многое: они быстрее думают или у них одновременно возникает огромное количество мыслей. Возможно, это и есть причина относительного замедления внешнего времени. И вряд ли это случай изменения скорости внутренних процессов; скорее всего человек осознает больший объем воспринятого за данный отрезок времени в результате расширения сенсорных данных. При визуальном расширении замечается большее количество мелочей собственного поведения и поведения других. Это означает, что за один и тот же промежуток времени воспринимается большее количество информации. То же самое справедливо и в отношении проприоцептивных и тактильных реакций. Время — это нечто, регулирующее нормальный темп ввода информации в определенном контексте. Человеку свойствен "стандартный темп потребления", и если уровень поступления информации за единицу времени повышается, то одна из возможных реакций — замедление течения времени. Чтобы осознавать любое изменение в опыте, необходима возможность для сравнения с предыдущими похожими ситуациями. Таким образом, если переживание времени в состоянии кайфа сравнивается с нормальным сходным опытом, или с темпом времени, существующим в нормальном опыте, то оно может восприниматься как замедленное.

Самую основную причину временного искажения под действием марихуаны можно обнаружить, если зафиксировать то, как люди обычно оценивают ход времени, а затем выявить изменения этих критериев под действием марихуаны. Это достаточно сложно, так как никто не знает, как мы судим о времени. Тем не менее некоторые уместные наблюдения все же возможны.²¹

Отметим ситуации повседневного и необычного опыта, когда у большинства из нас создается впечатление, что течение времени изменилось. Это такие ситуации, в которых переживание само по себе становится центром внимания и которые не являются средствами для достижения внешних целей. Человек во власти любви, по-видимому, не замечает течения времени. Люди во власти гнева тоже не понимают, сколько времени проходит до того, как утихает эта эмоция или включается эго-контроль. Часы психотерапии, когда раскрывается эмоциональный материал, по-видимому, протекают вне осознания времени. Медитирующие мистики забывают о течении времени, так же как и испытывающие пик-переживания (Maslow, 1964). Во сне, в мечтах, фантазиях, при экстазе и сильных эмоциональных состояниях чувство времени исчезает или изменяется. Так и в состоянии чистого сознания, о котором я уже упоминал, темп времени тоже не воспринимается. Все это личные переживания, в которых сознательное внимание не доминирует; превалирует прямой опыт, а цели, ожидания, планы и решения отходят на задний план. Восприятие времени — это социально подкрепляемая реакция, а переживания и состояния, которые я описываю, не осознаются с социальной точки зрения, внутренне они не подчиняются существующему в обществе времени или расписанию. Гнев нельзя выплеснуть под контролем сознания, то же самое касается и экстаза. Чувства, фантазии, мечты и сознание не включают в себя ощущения времени, рожденного и поддерживаемого

²¹ См. "Time and Unconsciousness" (Bonaparte, 1940) для понимания этой проблемы в рамках психоанализа.

сознанием. Таким образом, при подобных переживаниях течение времени никак не отмечается, и его не замечают в той степени, в которой этот материал становится содержанием сознания. Прямой опыт всегда происходит вне времени. Время же воспринимается в связи с применением опыта для контроля или предсказания будущего, или интерпретации прошлого, настоящее соотносится с прошлым или будущим. Это одна из основных функций сознания. В нормальном состоянии сознания, когда внутренняя и внешняя входящая информация изменяется или над ней производятся манипуляции, автоматически проецируется требуемое время исходя из прошлого. Это обязывает к сознательному пониманию времени. Один из эффектов марихуаны — уменьшение силы ожиданий и отказ от социально подкрепляемых целей. Таким образом, вневременных переживаний становится больше в соответствии с уменьшением ориентированных на силу и время ассоциаций, что и создает ощущение расширения времени.

То, что, по-видимому, все происходит именно так, некоторым образом подтверждается словами принимающих марихуану о незаметном течении времени. Например, одна девушка рассказывала, как внезапно обнаружила, что во время кайфа незаметно для нее прошло целых 45 минут. Или люди, слушающие музыку, вдруг понимают, что она кончилась, но не способны вспомнить, что слышали, как она играла. Что происходит в таких случаях? Видимо, большая часть внимания человека включается вне времени, так что оно не отмечается до тех пор, пока не возвращается социальное сознание. А после этого кажется, что время стояло на месте, поскольку за этот период ничего очевидного не произошло. Так и во сне, при гипнозе или анестезии нет осознания продолжительности состояния, и кажется, что сознательное время протекает непрерывно от момента засыпания до момента пробуждения.

При восприятии сенсорных стимулов, слушании музыки, фантазировании и т.д. появляется чувство расширенного времени, поскольку внешний опыт заглушается внутренними психическими переживаниями, которые не измеряются во времени, и нет возможности зафиксировать скорость их протекания. Количество времени изменяется по-разному. Если принявший марихуану почти полностью поглощен процессом сознания, отключив осознанное внимание, тогда он перестанет чувствовать течение времени, и длинный временной отрезок пройдет для него очень быстро.

Сами по себе события находятся вне времени: они всегда в настоящем и не отражают прошлых состояний и не предвещают будущих. Мы сами проделываем это с ними для себя самих. И мы не переживаем ни прошлого, ни будущего, а вспоминаем или строим ожидания, реалистичные или надуманные. Таким образом, то, как мы переживаем течение времени, основывается на нашем сравнении настоящего опыта с памятью о прошлом — обычно прямом прошлом, или с предчувствием будущего и тем, как его достичь.

Марихуана затормаживает автоматические воспоминания и процессы предвидения. Таким образом восприятие опыта не ограничивается обычными многочисленными столкновениями с прошлым, возможностями будущего и предполагаемыми целями. В контексте, требующем действия, согласно ожиданиям и планам, например при вождении автомобиля, они полезны, и обычно им уделяется повышенное внимание. Но при условии, что ситуация не требует действий или решений, полумрак паттернов реагирования, функций и возможностей, окружающих опыт, отступает, и прямой опыт воспринимается сам по себе, а не его положение в измененной схеме. Благодаря этому настоящее больше не сравнивается с прошлым, и ощущение продолжительности или хода времени опять теряется. ("Ход времени" — любопытная фраза, ведь это не поддается эмпирическому наблюдению.) Можно сделать вывод о ходе времени, если отметить изменения в опыте, но и это не будет заключением. То, что поддается описанию, — это мысленный обзор предыдущих изменений, которые привели к моменту настоящего. Если повторно прокрутить в памяти последовательность событий от некоего момента вплоть до настоящего, это позволит почувствовать течение времени. Нам известны события, отличающиеся от тех, которые мы переживаем сейчас, но связанные с ними материальными изменениями, в которых принимали участие мы сами (напрямую или через наблюдение). Это знание и может являть собой "осознание хода времени".

Итак, под действием марихуаны чувство времени искажается. Во-первых, потому что обогащается мысленное содержание и обостряется сознание процессов, не

связанных с потребностью во времени или с его индикацией. Сюда относятся мечты, фантазии, воспоминания о событиях, пик-переживания, эмоции и состояние чистого сознания. Во-вторых, потому что цели, предчувствия и ожидания утрачивают свое значение, так что уделяется меньше внимания возможным изменениям в окружающей среде и человек меньше настраивается на будущие состояния. В-третьих, память о прямом прошлом опыте рассеивается, так что сведений об изменениях становится меньше и внимание переводится на настоящее. Если сознание полностью пассивно и вневременные элементы привлекают все внимание, то кажется, что переживания не подвластны времени. Если некоторые сознательные процессы и связи сохраняются, то течение времени будет казаться замедленным, пока внимание блуждает по тому или иному материалу.

Ожидания.

И интенсификация чувственного опыта, и расширение времени — элементы повышенной внимательности к прямому опыту, в противовес воспоминаниям прошлого и планам на будущее. Воспоминания и планы тоже присутствуют в переживаниях, но лишь когда пробуждаются прямым содержанием и потребностями внутреннего и внешнего опыта человека; они не могут работать автоматически, как при нормальном состоянии сознания. Каждое действие — актуальное и потенциальное — в нормальном состоянии оценивается в соответствии с его последствиями: какими будут результаты. Мысленно мы представляем себе столько последствий, сколько нам позволяет наш опыт, как прямой, так и перспективный, проверяя эти последствия согласно критериям или целям ценных для нас состояний. Самые ценные последствия контролируют наши действия. Например, если человек злится на другого, у него появляется желание оскорбить его, и он мысленно выстраивает возможные последствия этого действия: с позитивной стороны — реализация и удовлетворение злости, маскулинных чувств, расширенная я-концепция силы и т.д., с негативной — злость и неприязнь со стороны другого, утрата самоконтроля, боязнь собственных импульсов, наконец, а что об этом подумает мать, и т.д. Человек будет предпринимать, изменять или сдерживать те или иные действия в зависимости от своего прошлого опыта, потребностей и силы различных ценностей. Каждое предпринятое человеком действие мысленно (сознательно и бессознательно) ограничивается и расширяется подобными ожиданиями, и каждая ситуация его опыта отвечает ожиданиям потенциальных последствий и их связи с желательными и нежелательными состояниями. (Противоположность этого действия — его запрет, — безусловно, тоже является предметом этих же процессов.) Кое-что из этого процесса доступно сознанию, особенно когда ситуация нова, незнакома, очень значима или неоднозначна, но большая часть процесса ожидания протекает на предсознательном уровне. Обычно люди не осознают мысленной деятельности, обуславливающей их действия; ожидания становятся частью автоматических реакций.

Разум умело доводит свою деятельность до автоматизма. Сначала действия предпринимаются сознательно в ответ на потребность или ситуацию. Если все проходит успешно (подкрепление), то это становится привычным и осуществляется автоматически без необходимости сознательного внимания. Например, вождение машины, спуск воды в унитаз, завязывание шнурков на ботинках или курение сигареты — все это большие блоки теперь уже автоматических действий, которые однажды приходилось делать при участии сознательного внимания на каждом пункте. Позже приходится прибегать к контролю сознательного внимания лишь над основными элементами, например, когда нужно перестроиться на другую полосу движения при вождении автомобиля или разыскать пепельницу во время курения и т.д. Как можно произвести действие без сознательного внимания? Вот что происходит: критерий определенного действия и само действие связываются в сознательном мышлении, затем процесс может производиться автоматически. Если критерий соответствует, происходит действие²². Предполагается, что существует некий процесс, или энергия, который реализует действие, но которому не требуется

²² Это структура поведения, представленная в "Планах и структурах поведения" Джорджа Миллера, Юджина Галантира и Карла Прибрама (Miller, Galanter & Pribram, "Plans and Structure of Behavior", 1960).

сознательного внимания. Подобным образом большинство ожиданий, связанных с опытом, — бессознательны, лишь самые необходимые и самые важные из них или слишком сложные не могут использоваться автоматически.

Ожидания функционируют для поддержания последовательного поведения, выделенных целей и разумной интеграции. Они помогают избегать внутренних и внешних конфликтов личности, в том числе и с другими людьми. То, что они способствуют выживанию, очевидно, и за эту свою ценность, без сомнения, подкрепляются обществом и нашими собственными потребностями. Функция подкрепления тоже ясна: подкрепленная ценность предполагаемых последствий действия влияет на наше решение, предпринять действие или нет. Эти ожидания отвечают возможному будущему и ориентируют наши действия на будущее, а не на настоящее.

Один из основных эффектов марихуаны — уменьшение силы этих ожиданий и предположений, как на сознательном, так и на предсознательном уровнях. Таким образом, в состоянии кайфа процессы ожидания оказывают меньшее влияние на поведение. Являясь всегда ориентированными на будущие состояния, они переводят внимание от восприятия прямого опыта на последующие воображаемые состояния. Таким образом, если воображаемым состояниям уделяется меньше внимания, восприятие настоящего опыта обостряется и становится более интенсивным — либо по причине того, что для такого состояния сознания появляется намного больше доступной энергии, либо из-за того, что меньше процессов требуют внимания, и опыт настоящего занимает более значительное место в ментальном поле. Это расширение прямого опыта отражается и во влиянии марихуаны на сенсорные данные и восприятие времени. В самом деле, уменьшение ожиданий, связанных с целями, может быть одной из причин для изменения в осознании времени, поскольку время воспринимается с позиции изменений, в том числе изменений в связи с потенциальным состоянием дел. Если знания, обеспечиваемого ожиданиями, станет меньше, то прямой опыт будет рассматриваться не как точка во времени с будущим, а больше как событие само по себе.

Уменьшение силы ожидания способствует также повышению интенсивности сенсорного опыта. Объекты, как и ситуации с действиями, окружены нашими потенциальными реакциями на них, такими как связанные с ними прошлые переживания, то, как мы можем их использовать, другие формы, которые они могут принимать, то, как они сделаны, их качества в других сенсорных модальностях и т.д. Когда мы воспринимаем объект — будь то огонь в камине или фотография огня, пожарная машина или пламенный оратор, — мы не просто осознаем объект, но и инкорпорируем в наше осознание эти другие элементы, которые составляют структуру и значение для сенсорных данных. Таким образом, мы знаем, что это за объект — клетка для птиц или грудная клетка, и нам известны его качества, функции и потенциал. Обычно мы обозначаем их вербально или классифицируем, но они нам известны и на невербальном уровне (например, у нас могут быть эмоциональные или моторные реакции в отсутствие вербальных).

Функциональные ассоциации.

Функция объекта для нас особенно важна²³. Определения, которые дают дети, выражает это очень хорошо: яма для того, чтобы копать, мост для того, чтобы перейти с одной стороны на другую. Кто-то сказал, что дом — это "место, куда вы идете и где вас должны впустить". Такие операциональные определения дают необходимый эффект: они вынуждают классифицировать, заглушая специфику. Всякая яма для того, чтобы ее копать, а как отличается яма X от ямы Y, не важно, поскольку каждую из них можно копать. Мой дом не отличается от твоего дома, потому что оба они впускают нас. Такие определения пытаются ухватиться за некоторые конкретные критерии того, что они определяют. Критерии определения — единственные характеристики, которые нужно замечать при восприятии объекта, и мы обучаемся воспринимать именно таким образом. Мы учимся, как дети, видеть функции объектов и видеть сходства объектов, а не чувствовать их всевозможными

²³ Прекрасное рассмотрение этого и других взаимосвязей языка и восприятия имеется у Джона Кондона (Condon, "Semantics and Communication", 1966, гл. 3).

способами. Преимущество этого очевидно: мы выживаем, потому что мы можем использовать наше окружение, мы можем обобщать, мы можем сотрудничать внутри социально сконструированной реальности. Недостатки не менее очевидны: мы не способны видеть реальность кроме как с точки зрения функций, которые заглушают огромный объем реальности (кое-что из которого может быть функциональным в различных контекстах). И часто люди видят объекты лишь с позиции собственных функциональных потребностей, значительно сужающих их видение (психологи воспринимают людей только как испытуемых, страховые агенты — как клиентов и т.д.).

Между прочим, это приводит к ошибкам различения в восприятии, примером чему является типичное заключение уроженцев западного полушария, что все китайцы на одно лицо, и нет сомнения, что последние могут сказать о первых то же самое. Один из моих знакомых стал изучать астрономию и обнаружил, что звезды не одного цвета, как ему казалось раньше, а бывают красными, голубыми, желтыми и белыми. Это натолкнуло его на мысль, что все деревья для него одинаковы. Конечно, он не считал, что все они идентичны, но я сомневаюсь, что он сумел бы внятно определить, чем вяз отличается от дуба, даже стоя перед ними, потому что у деревьев есть листья и они бросают тень. И в конце концов, кто из нас сможет с легкостью описать существенную разницу между двумя ямами, вырытыми ребенком в песке на пляже? Хотя как раз ребенок и сделает это скорее всего.

Под действием марихуаны прочность функциональных ассоциаций объектов снижается. Наряду с этим то же самое происходит и с другими ассоциациями — вербальной маркировкой объектов и запечатленными в памяти представлениями о них. Обычно все эти элементы накладываются на сознательное восприятие объектов, некоторые инкорпорируются в перцепты (например, видение объекта как чайник), а некоторые привлекают внимание на периферии сознания (например, знание, что чайник горячий, и его нельзя трогать). При уменьшении этих ассоциаций сенсорное восприятие объекта освобождается от обязательного повседневного присутствия мышления. Обычно неприметным аспектам (например, пятну на чайнике или размеру ручки) уделяется достаточно внимания, и тогда они, возможно, впервые становятся заметными для нас. Когда внимание целенаправленно, как в обычном нормальном состоянии, оно просто не уделяется нефункциональным стимулам, т. е. элементам, не имеющим отношения к тому, чего хочет человек в данный момент.

Человек под действием марихуаны видит этот объект не как "цветы" в соответствии со своим мысленным образом цветов и воспоминанием о них, подтверждаемым этими цветами, которые следует рассмотреть и понюхать, и тогда можно подтвердить, что это цветы, и определить, что это часть реальности и т.д. Наоборот, в его распоряжении уйма времени, и вовсе не важно, какая польза от этих цветов или к каким последствиям они приведут. Просто сознание под завязку заполняется этими цветами. И эта структура, цвета, тени, очертания, ощущения, трещинки, запахи — все, что здесь есть, чувствуется, проживается, а не используется.

Здесь важен принцип, что вы сможете прочувствовать что-то, только если не станете мыслить с позиции его функционирования. Вы сумеете узнать, что это такое, только если не примешаете к этому то, чем это будет, или может стать, или должно быть. Под действием марихуаны все это становится чрезвычайно очевидно.

Из этого следует принцип, объясняющий процесс внимания. Если некоторым элементам восприятия уделяется меньшее внимание, то его объем, направленный на другие элементы, увеличивается. Можно считать, что внимание — это непостоянный объем энергии, и когда в одном месте не нужно такого ее количества, она перемещается в другое. Это согласуется с теорией Фрейда, которая считает, что как только энергия освобождается из конфликтных зон, она становится доступной основной системе. С использованием марихуаны, когда ассоциативные процессы снижают свое влияние на внимание, оно перетекает на что-то другое в сознании. (Я прибегаю к метафоре жидкости, но другие образы не менее пригодны. С точки зрения электричества можно говорить об активации, а с точки зрения кибернетики — о гомеостатическом балансе элементов. Или мы можем обратиться к метафоре гомункулусов, которые покидают рабочий кабинет и уходят на задний дворик.)

Ассоциации.

Редукция ассоциаций — важный базовый эффект марихуаны. Он способствует расширению времени, сенсорному расширению и повышению внимания, предоставленного для фокусировки сознания. Тем не менее в состоянии кайфа не все ассоциативные паттерны теряют свою силу. Хорошо известны полеты фантазии и грезы, вызываемые приемом гашиша и марихуаны²⁴. Принимающие наркотик сообщали, что и в состояниях кайфа, лишенных фантазий, могут воспринимать связи и ассоциации идей, недоступные им в состоянии без кайфа (обычно называемые ими "нормальные"). Создается впечатление, что это противоречит тому, что я только что сказал о снижении силы ассоциаций. И все же, в то время как ассоциации, особенно те, которые основываются на социальном научении, ослабляются, любая из них может усилиться, если станет фокусом интенсивного внимания, что возможно под действием марихуаны. Таким образом, фантазии и творческое мышление могут усиливать ассоциации и развивать их полнее, чем в нормальном состоянии сознания.

По-видимому, ослабляются ассоциации, усвоенные через социальное подкрепление: помыслы и поведение, которым учит социум. От общества усваиваются функции объектов или паттерны общения. Язык и вербальное знание (Колумб открыл Америку в 1492 году) социальны по происхождению. Запреты и контроль поведения подкрепляются обществом и часто инкорпорируются в вербальную систему через выражения "можно" и "нельзя". Если социальные нормы совпадают с личными потребностями, ожиданиями и намерениями, реакции согласуются с ситуацией или объектом. Если же между социальными и личными предписаниями возникает конфликт, его приходится разрешать, и обычно он разрешается в пользу социальных намерений, функций и санкционированного поведения (обычно называемого рациональным). Таким образом, социальное восприятие ситуации может исключать многие потенциальные намерения, действия и эмоции. Под действием марихуаны сила этой исключающей функции социально усвоенных ассоциаций уменьшается. Исключающая функция имеет определенное значение для выживания. Она предохраняет наше сознание от того, чтобы оно перегрузилось необязательным и отвлекающим содержанием. Так ученик смотрит на книгу и видит название, а не переплет, а для переплетчика важнее последнее. Ассоциации, содействующие целям общества, усваиваются человеком через социальное подкрепление, и один смысл этих ассоциаций должен налагать запрет на другие ассоциации. Марихуана ослабляет этот запрет и уменьшает подкрепляющую ценность ассоциаций. Как следствие все ассоциации более или менее уравниваются, и ассоциативная сеть становится менее направляемой в социально подкрепляемом направлении. Человек в кайфе может осознавать, что этот объект — карандаш, но он с тем же успехом может видеть его как форму, как фаллический символ, как геометрическое тело и т.д. У него появляется больше ассоциаций, как только они освобождаются от строгого контроля социального восприятия.

Запреты.

Тот же самый паттерн можно увидеть в ожиданиях и предчувствиях. Ожидания чрезвычайно активно используются в социально ориентированном поведении для контроля за ним же с тем, чтобы добиться максимального одобрения и свести к минимуму или вообще избежать неодобрения, что подкрепляется обществом²⁵. Такое поведение тем не менее подразумевает многочисленные торможения. Под торможением я понимаю любой вид контроля, не позволяющего достигать определенного уровня деятельности — мышления, действия, фантазии или эмоции. Торможение во фрейдовском смысле управляется антикатексисом, в теории научения — аверсивными стимулами и с нашей точки зрения — ожиданием аверсивных стимулов. Обычно торможение необходимо не для того, чтобы сдерживать антисоциальные поступки, а чтобы удерживать поведение в рамках нормальной для

²⁴ Отчеты о таких переживаниях можно найти в "Наркотическом опыте" ("The Drug Experience", Ebin. 1961).

²⁵ См. J. B. Rotter, The Role of the Psychological Situation in Determining the Direction of Human Behavior, 1955.

нашего общества модели. Люди поддерживают уместные социальные дистанции (являющиеся произвольными) — вы не станете дергать за бороду того, с кем только что повстречались (хотя, возможно, у вас и появляются такие мысли), так же как и не заплачете на людях. Возможно, это и кажется не столь значительным, но подобное поведение весьма активно подкрепляется обществом, что видно из жесткого неприятия противоположного образа действий, когда они возникают. Торможение, безусловно, накладывается на потенциально опасное для общества поведение, такое как агрессивные и разрушительные действия.

Если поведение тормозится, выстраивается психологическая тенденция к торможению любой мыслительной деятельности, способной спровоцировать такое поведение. Чувства, импульсы, воображение, фантазии и т.д. могут сдерживаться и ослабляться или даже предотвращаться от доступа к сознанию. В состоянии кайфа подобные сдержанные чувства и импульсы могут проявиться в сознании, часто без усилий самого человека.

Это может вызвать тревогу у человека, и он прибегает к мерам по защите эго, чтобы заблокировать эти проявления или уменьшить их влияние. С другой стороны, в состоянии кайфа он может использовать методы анализа и самотерапии, чтобы отработать этот конфликтный материал и по возможности освободить себя от невротических реакций.

Эффекты редукции социальных торможений проявляются по-разному. На вечеринках, где принимают марихуану, люди могут не испытывать вынужденной потребности в наигранном общении, у них развивается шутливое поведение, может повыситься физическая активность. То, что социально подкрепляемых сдерживаний становится меньше, провоцирует принявшего марихуану еще и на действия, требующие публичного внимания: прыжки через пожарный насос и счетчик на парковке, раскованные танцы (как эротические, так и нет) и шалости (которые в нашем обществе искусно запрещаются). В таком состоянии человек выражает через поведение импульсы, обычно вынужденно сдерживаемые из-за ожидаемого негативного социального подкрепления (неодобрение, неприязнь, порицание, наказание и другие проявления неприятия). Однако уменьшение силы социального торможения в данном случае обычно не приводит к антисоциальным действиям (если прыжки через пожарный шланг не считать антисоциальным действием). Это странно, ведь под социальным торможением обычно подразумевают преграду против совершения преступления, агрессии против других, насилия над женщинами и т.д. Но среди постоянно принимающих марихуану нам не известны случаи воровства или нападения на других, хотя при употреблении алкоголя такие последствия, когда выпивший скорее всего проявит насилие и агрессивное поведение, очевидны.

Но если торможения ослабляются, то почему принимающие марихуану не становятся агрессивными и не прибегают к насилию? Возможно, одна из причин этого заключается в том, что обычно агрессия характерна для ситуации и ожидается от нее, а марихуану сегодня редко принимают в конфликтных ситуациях. И поскольку память и ожидания оказывают меньшее давление, то вряд ли можно ожидать проявления неуместных чувств. Помимо этого одним из психологических эффектов марихуаны является эйфория. Таким образом, гнев и агрессивные импульсы не так сильны и не получают достаточной поддержки от остальной части личности. Кроме того, этот эффект может быть связан с уменьшением силы социальных подкреплений, ибо агрессия зачастую является результатом конфликтов между требованиями общества и желаниями личности.

Внимание.

Ясно, что марихуана влияет на процесс внимания, и наиболее очевидный эффект этого — ограничение объема разнообразного содержания в фокусе внимания. Человек под действием марихуаны обычно воспринимает меньше объектов внимания, означающих физические объекты, действия, социальные элементы, эмоции и т.д. Мы уже упоминали этот эффект: человека в состоянии кайфа может захватить объект, событие или процесс, так что все остальное им исключается. Поток фантазии может

занять все его внимание. Это психологическая аналогия трубчатого зрения²⁶ с расширенным содержимым трубы.

В нормальном состоянии сознательные и неосознанные процессы поддерживают непрерывное внимание ко многим внутренним и внешним стимулам, вызывая такие реакции, как умозаключения, запоминание, ожидание и множество ассоциаций, о чем мы уже упоминали. Многие из них осознаются, особенно те, которые требуют какого-то решения. Другие, и, возможно, это основная масса реакций, срабатывают автономно, без привлечения к себе сознательного внимания, и осознаются лишь по необходимости. Эти реакции происходят в предсознании, но все же включают восприятие, ассоциации, воспоминания и ожидания²⁷. Такие процессы часто регулируют поведение, когда сознание не вмешивается (например, при автоматическом вождении автомобиля), но если возникают незнакомые стимулы или требуется необычное решение, содержание становится частью сознательного состояния.

Когда протекают сознательные процессы, между несколькими типами информации проводятся связи, так же как и между различными контекстами значения, — происходит согласование со многими факторами, необходимыми для принятия решений или разрешения конфликтов. Сознательное внимание легко двигается от одной интерпретации информации к другой — при этом каждая из них сопровождается различными воспоминаниями и ожиданиями, — добывая таким образом больше информации для решения. Эти интерпретации и ассоциации извлекаются из предсознательных процессов, которые не способны самостоятельно устанавливать собственные внутренние связи так же гладко, как сознание. В предсознательных состояниях устанавливаются связи между впечатлениями, а это, по-видимому, обеспечивает почти любую взаимосвязь — от ассоциаций идей до игры слов. Сознание может отбирать значимые или реалистичные связи и систематизировать их назначение.

Говоря проще, система осознания действует следующим образом: она выбирает и интерпретирует информацию в связи с целью или намерением. Это происходит, когда сознание активируется энергией внимания. Вероятно, именно внимание является активирующей энергией сознания. Внимание обычно находится в сознательной системе, которая состоит из процессов, отбирающих информацию для решений. Оно также может активироваться в предсознательных содержаниях, включающих информацию, эмоциональные значения и случайные ассоциации. Большую часть времени сознание является осознанным процессом.

Под действием марихуаны часть энергии внимания-сознания может переместиться из сознательных процессов в предсознательную систему. Поскольку теперь человек уделяет внимание меньшему количеству элементов, он яснее осознает те или иные отдельные составляющие смысла, памяти, эмоций и т.д. и хуже — их связи с другими элементами, обычно актуальными в сознательной системе. Что бы ни попало в центр внимания, оно занимает все сознание: это могут быть сенсорные данные, такие как визуальные стимулы, или мысленные образы, например фантазии. Этот эффект можно называть единением внимания, когда все внимание фокусируется на одном предмете. В нормальном состоянии сознания могут быть использованы несколько каналов одновременно, например чтение книги во время прослушивания музыки. Внимание может измениться, но даже при этом оно удерживает каналы входа информации в своих границах. Под действием марихуаны все происходит иначе: пока происходит сознание, внимание сосредоточивается только на чем-то одном. Если человек извлекает из памяти некий опыт, то направляет практически все свое внимание на событие и почти не замечает ни внешнего окружения, ни ожиданий, ни планов. Наверное, здесь можно провести параллель с нормальным состоянием, когда человек захвачен книгой, фильмом, увлекательной беседой или страстно влюблен.

Это не тот случай, когда внимания становится меньше, — его количество по меньшей мере остается прежним. Это аналогично тому, когда увеличивают часть фотографии до размера оригинала.

²⁶ Сужение поля зрения наподобие восприятия через пустую трубу. - Прим. ред.

²⁷ Под предсознательными процессами я подразумеваю состояние умственного функционирования, которое происходит в отсутствие сознательного внимания. (См. описание предсознания Lawrence Kubie, "Neurotic Distortion of the Creative Process", 1961.)

Некоторые процессы, способствующие этому эффекту, очевидны. Редукция ассоциаций и ожиданий уменьшает периферийное содержание сознания. Многие из этих элементов непрерывно удерживаются на низком уровне в соответствии с окружающей человека обстановкой и его потребностями. Некоторые моменты постоянно проверяются, так хозяйка привычно проверяет, как проводит время каждый ее гость. Подобная проверка отнимает некую часть внимания от основного содержания: например, хозяйка не может полностью сосредоточиться на разговоре, если пытается в этот момент уследить за вечеринкой. Тем не менее вне необходимости подобного бокового зрения внимание перетекает на основной предмет. Это означает, что планы, ожидания и т.д. не отслеживаются автоматически, хотя если что-то из этого вдруг выходит на центральную позицию, то интенсивно привлекает основное внимание и подвергается тщательному рассмотрению.

В кайфе периферийное внимание ослабляется и его содержание уменьшается; основное внимание получает энергию, которая в другое время использовалась бы периферийным вниманием. Возможно, это связано с тем, что каждый тип внимания имеет свои особенности и поэтому оказывает разное воздействие, или с тем, что сила периферийного содержания снижается из-за ослабления ассоциаций. Последнее представляется истинным, первое, возможно, тоже.

Память.

Один из важнейших процессов восприятия — это сравнение входящей текущей информации со сходным прошлым опытом. Когда мы видим друга, образы из памяти о его лице представляются нашему сознанию наравне с впечатлением о его настоящей внешности. Этот образ памяти (который можно назвать схемой) смешивается с текущим впечатлением, таким образом, восприятие — это сочетание первого со вторым. Относительная сила каждого источника информации, вероятно, варьируется от человека к человеку. Некоторые сначала осознают образ памяти, используя сенсорный ввод информации в качестве подтверждения идентификации; для других образ памяти может быть настолько слабым, что требуется неоднократная переориентация и идентификация. Хотя построение и воспроизведение этого образа ясно не осознается, вероятно, что он отчасти выстраивается от предыдущего опыта стимулирования (включая вербальное знание) до тех пор, когда человек постигает все свои потребности в знании с целью собственного реагирования. После этого образ памяти незначительно дополняется столкновением со стимулами, в дальнейшем различении нет необходимости, и образ стабилизируется. (Конечно, человек может продолжать вникать в образ. В науке одно из ценных поведений — перцептивное распознавание, в котором у нас нет функциональной необходимости с учетом того, что подобная информация ценна сама по себе или может быть оценена позже.)

Большинство людей при восприятии полагаются в основном на образы памяти, если нет чего-то очевидно необычного в непосредственной ситуации, и реагируют в соответствии с ними. Следовательно, наши реакции направлены не только на непосредственный опыт. Мы определяем текущее переживание согласно нашему прошлому опыту и затем реагируем, опираясь на этот опыт, измененный теми или иными особыми обстоятельствами, выделяющимися, по нашему мнению, из остальной текущей информации. Наши действия проистекают из прошлого опыта, они связываются со структурами, воссозданными в наших воспоминаниях, и эти воспоминания проявляются благодаря непосредственной стимуляции. В незнакомых обстоятельствах мы лишены какого бы то ни было образа памяти. Поэтому мы должны действовать обдуманно, сознательно, наудачу, следуя инструкциям и моделям или в соответствии с самыми подходящими образами памяти. Любая ситуация может сочетать различные элементы и вызывать комплекс воспоминаний и паттернов реагирования — каких-то новых и каких-то привычных.

Марихуана оказывает двоякое воздействие на этот процесс. Во-первых, она снижает общую автоматическую доступность образов памяти, во-вторых, усиливает воспоминания, если они уместны в отношении основных потребностей. Мы уже рассмотрели общее ослабление памяти в ответ на текущий опыт, который по преимуществу касается автоматического воспроизведения схемы памяти. Сила или зримость мысленного образа уменьшаются, в результате повышается яркость самих

данных (в поле зрения больше ничего не остается). Это также объясняет, почему переживания кажутся новыми: они не сопровождаются чувством знакомости, вызванным образами памяти. Большинство людей в нормальном сознании, по-видимому, проверяют свои впечатления, обращаясь к образам памяти (на предсознательном уровне), и из текущих стимулов осознается самое необходимое, что удовлетворяет критериям идентификации, основанной на схеме памяти. Релевантные элементы, или критерии, определяются важными для человека целями или функциями. Мы не воспринимаем пыль на магнитофоне, когда смотрим на него, записывая что-то. Когда мы ищем в толпе друга, мы не рассматриваем его лицо, мы узнаем его. Сходным образом в беседе и повседневной жизни нам обычно известно, что мы видим, так что восприятие является больше идентификацией, нежели видением. Тем не менее, когда доступно меньше образов памяти, как в состоянии кайфа, человек, по-видимому, реагирует на сенсорные данные как на незнакомый материал. Это может вызвать тревогу, в зависимости от человека и обстановки, или привести к удовольствию от расширения и изменения текущего восприятия. Кроме того, это может усилить потенциальные реакции, поскольку в отношении усвоенной привычной реакции, которая обычно тормозит другие реакции, оказывается меньшее давление.

(Кстати, это предлагает объяснение для ощущения *jamais vu* — чувства, что обычная, знакомая ситуация совершенно незнакомая. Согласно известным мне нескольким отчетам об опыте *jamais vu*, это переживание, как мне кажется, возникает, когда появляются незнакомые эмоциональные элементы, словно обычная схема памяти и связанные с этими элементами реакции недоступны.)

В то же время некоторые образы памяти могут усиливаться, если они являются эмоционально выдающимися. Человек с параноидными страхами, например, может обнаружить, насколько яркими стали его мысленные образы. Один знакомый рассказал мне, как однажды в состоянии кайфа увидел, как приятель, сидящий рядом с ним, смотрит на него прямо в упор. Он придвинулся к его лицу и обнаружил, что тот смотрит в другую сторону, чуть отвернувшись. Очевидно, страх активировал образ лица со взглядом в упор, который наложился на профиль того человека. Вероятно, психотические и шизофренические перцептивные проекции отчасти вызываются интенсификацией внутреннего образа. Во всяком случае, под воздействием марихуаны эмоциональные силы могут активировать внутренний образ, который используется для поиска, идентификации или интерпретации входящих стимулов.

Таким же образом, если человек преднамеренно пытается воспроизвести в памяти прошлый опыт, воспоминание всегда будет интенсивным — либо припомнятся многочисленные детали события, либо это будет вспышка переживания. Отчасти это справедливо и к ситуации с выдающимся эмоциональным содержанием. Под воздействием марихуаны воспоминания, по-видимому, являются эйдетическими, и по воле сознательного внимания могут проявиться образы, подобно воспроизведению видеозаписи перцептивного опыта. Если позволить сознательному вниманию расфокусироваться и только наблюдать, почти мгновенно появляются некие образы из визуальных, а иногда аудиальных или тактильных стимулов. При возникновении образа его нужно увидеть; если попытаться удержать его в сознании, то его место займет смешанный мысленный образ. Вероятно, происходит активация актуальной записи памяти, отделенной от потока сознания, запечатлеваемого в мозге²⁸. Что-то вспыхивает на мгновение и гаснет. Между прочим, эта способность переносится в нормальное, контролируемое состояние без кайфа, если ее замечают под действием марихуаны. Самое главное здесь — позволить сознательному вниманию не пытаться удерживать образ, когда он появляется. Нужно научиться смотреть, а не всматриваться.

Усиливается еще один тип памяти — память на эмоционально окрашенные события. Под действием марихуаны нередко пробуждаются сильные эмоциональные реакции — горе, страх, вина и т.д. Это реакции на памятные события, которые в нормальном состоянии подавляются. Обычно начинает работать человеческое чувство идентичности. Можно либо принять эту эмоцию и слиться с ней, что обычно дает терапевтический эффект, либо отвергнуть ее, вызвав тем самым диссоциацию и тревогу. Причиной некоторых "плохих путешествий" становятся именно эмоции или

²⁸ Этот тип воспоминаний можно получить путем электрической стимуляции мозга. См. "Речь и механизмы мозга" Уайлдера Пенфилда и Ламара Робертса (1959, глава 3).

давления, угрожающие я-концепции человека или его чувству контроля. Тогда как подавление обычно не столь эффективно, будучи защитой, отвлечение эффективно, поскольку под действием марихуаны внимание течет свободно. По этой же причине любое движение — танец, бег, физические упражнения — обычно меняет эмоциональное настроение.

Следует отметить еще один эффект, касающийся памяти. В нормальном состоянии мы проходим через краткосрочный процесс припоминания, когда воспоминание доступно в течение приблизительно двадцати минут, затем наступает период перманентного сохранения информации. В состоянии кайфа кратковременная память становится еще короче, а в глубоком кайфе последовательность мыслей не запоминается после одного или двух переходов. При определенном усилии или реконструировании эта последовательность иногда припоминается, но это не происходит автоматически, как в нормальном состоянии. С другой стороны, когда состояние кайфа минует, произошедшие во время него события могут всплыть в памяти, из чего следует, что по крайней мере некоторые из тех переживаний попали в долговременную память.

Снижение интеллектуального контроля над течением сознания отчасти происходит из-за уменьшения силы памяти. По-видимому, память нужна для поддержания концепций или целей, чтобы манипулировать мыслями. Другая причина снижения контроля — ослабление процессов торможения, которые используются в мышлении, чтобы отфильтровывать ненужный материал, не позволяя ему перегружать сознательное внимание. Процессы торможения могут также навязывать логические идеи и связи, которые утрачиваются, когда ассоциации ослабляются.

Непостоянные факторы.

Итак, чтобы марихуана оказала воздействие на потребителя, ему нужно сотрудничать с ней и способствовать наступлению эффектов. Он должен научиться позволять себе отвечать. Реакция некоторых людей на марихуану почти незаметна, их сознание, по-видимому, не меняется. Наверное, они боятся этого, сильно защищаются против утраты контроля и отвергают элементы чувств, мыслей и действий, которые угрожают их контролю. Воздействие марихуаны угрожает личностным системам этих людей, и они, как правило, защищают ее структуру от этого воздействия. Иногда они отвечают, но возникающие эффекты остаются неосознанными. Самым заметным эффектом у этих людей является временное искажение, о чем можно догадаться по их долгому молчанию, которое они в конце концов нередко нарушают комментарием, что ничего не происходит.

Физическое и интерперсональное окружение сильно влияет на то, какой будет реакция на марихуану, и обычно отвечает за характер этого опыта. Главное здесь — не наркотик сам по себе, а реакция на него. Если человек испытывает на себе давление, то наркотик усилит его состояние подавленности, и эффект будет зависеть от того, как человек справляется с этой стимуляцией. Если он чувствует в себе энергию, наркотик усилит его волю действовать. Одни люди больше погружаются внутрь себя, другие меньше. Кто-то двигается, кто-то сидит на месте. Одни говорят, другие молчат. Под воздействием марихуаны люди столь же индивидуальны, сколь в обычной жизни. Поэтому следует ожидать самых разных эффектов в зависимости от ситуативной физической и интерперсональной обстановки. Некоторые испытывают совсем иной эффект от курения в одиночестве, чем в обществе с другими людьми. Возможно, это связано с тем, что в социальной ситуации проявляются те или иные личностные качества окружающих, что оказывает некое сковывающее воздействие.

При изучении и исследовании эффектов марихуаны следует принимать во внимание указанные непостоянные факторы. Этот наркотик может дать все что угодно любому, кто добивается этого, но только в ситуации, которая позволит случиться тому, чего добиваются. Один уважаемый философ и автор, который исследовал различные химические психodelики, говорил, что марихуана может дать не меньший эффект, чем ЛСД. К этому я хотел бы добавить: особенно если вы способны зайти настолько далеко, насколько может увести ЛСД. Это не тавтология, ибо такого нельзя сказать о кофе или апельсиновом соке — даже если вы готовы, кофе не сделает для вас всего этого.

Есть и другие эффекты марихуаны, связанные со сложными структурами ассоциации, научения, ценностей, интраперсональной коммуникации, интерперсонального восприятия и сознания. Трудно отделить осознание этих эффектов от эффектов этого осознания. По-видимому, лучше остановиться на этом, рассмотрев то, что кажется поддающимся вербализации в настоящее время.

Описанный мною эффект, когда люди способствуют развитию состояния, обычно развивается. Ощущения — зрительные, слуховые, вкусовые, тактильные — расширяются и все более проясняются. Восприятие времени изменяется. Внимание становится более унифицированным и переходит все ближе к предсознательному материалу и состоянию чистого сознания. Уменьшается количество таких обширных ассоциативных процессов, как социальные значения, образы памяти, ожидания и планы, равно как снижается их релевантность. Процессы торможения и подавления ослабевают, освобождая проявление эмоций, мыслей, фантазий и воспоминаний. Развитие и сила этих эффектов зависит от человека, ситуации, когда он потребляет марихуану, от того, как он это делает, и от его окружения.

Чарльз Тарт

ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Ответственный редактор Н. Косьянова

Редактор С. Бобко

Художественный редактор В. Щербаков

Компьютерная обработка оформления И. Дякина

Технический редактор О. Куликова

Компьютерная верстка Е Попова

Корректор М. Колесникова

В оформлении переплета использован фрагмент работы художника П. Пикассо

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.06.2003

Формат 60х90 1/16. Гарнитура "Таймс". Печать офсетная

Бум. тип. Усл. печ. л. 18,0. Уч.-изд. л. 12,5

Тираж 3 000 экз. Заказ № 2746

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК "Ульяновский Дом печати".
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14